

# Maratona di Firenze 24 Novembre 2019 Giuditta

## Settimana # 1 (Km: 34)

lun 19 ago 2019	Riposo
mar 20 ago 2019	Riposo
<b>mer 21 ago 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 1Km 06'00" + 6x400 a 05'00" con recupero 400 libero + 1Km 06'00" + Defaticamento</b>
gio 22 ago 2019	Riposo
<b>ven 23 ago 2019 Progressivo</b>	<b>12 km da 06'00" a 05'30" ( 5km a 6'00" + 5 km a 5'45" + 2 km a 5'30" )</b>
sab 24 ago 2019	Riposo
<b>dom 25 ago 2019 Lungo</b>	<b>15 km a 5'45"</b>

## Settimana # 2 (Km: 39)

lun 26 ago 2019	Riposo
mar 27 ago 2019	Riposo
<b>mer 28 ago 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 6x800 a 04'45" + recupero 400m a 05'30" + Defaticamento</b>
gio 29 ago 2019	Riposo
<b>ven 30 ago 2019 Progressivo Lungo</b>	<b>14 km da 06'00" a 05'30" ( 6km a 6'00" + 6 km a 5'45" + 2 km a 5'30" )</b>
sab 31 ago 2019	Riposo
<b>dom 01 set 2019 Progressivo Lungo</b>	<b>18 km a 06'20"</b>

## Settimana # 3 (Km: 46)

lun 02 set 2019	Riposo
mar 03 set 2019	Riposo
<b>mer 04 set 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 4x2000 a 05'00" con recupero 800 a 05'30" + Defaticamento</b>
gio 05 set 2019	Riposo
<b>ven 06 set 2019 Progressivo</b>	<b>15 km da 06'00" a 05'30" ( 6km a 6'00" + 6 km a 5'45" + 3 km a 5'30" )</b>
sab 07 set 2019	Riposo
<b>dom 08 set 2019 Gara</b>	<b>21 km a 06'20"</b>

## Settimana # 4 (Km: 50)

lun 09 set 2019	Riposo
mar 10 set 2019	Riposo
<b>mer 11 set 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 10x1000 a 04'45" recupero 400m a 05'30" + Defaticamento</b>
gio 12 set 2019	Riposo
<b>ven 13 set 2019 Progressivo Lungo</b>	<b>15 km da 06'00" a 05'30" ( 6km a 6'00" + 6 km a 5'45" + 3 km a 5'30" )</b>
sab 14 set 2019	Riposo
<b>dom 15 set 2019 Progressivo Lungo</b>	<b>24 km a 06'20"</b>

# Maratona di Firenze 24 Novembre 2019 Giuditta

## Settimana # 5 (Km: 58)

lun 16 set 2019	Riposo
mar 17 set 2019	Riposo
<b>mer 18 set 2019</b> Progressivo	Riscaldamento + 3 x 5000 a 05'10" + recupero 1500m a 05'30". L'ultimo recupero non si fa
gio 19 set 2019	Riposo
<b>ven 20 set 2019</b> Ripetute	12 km da 06'00" a 05'30" ( 5km a 6'00" + 5 km a 5'45" + 2 km a 5'30" )
sab 21 set 2019	Riposo
<b>dom 22 set 2019</b> Progressivo Lungo	26 km a 06'20" + 2km a 5'45"

## Settimana # 6 (Km: 54)

lun 23 set 2019	Riposo
mar 24 set 2019	Riposo
<b>mer 25 set 2019</b> Progressivo	12 km da 06'00" a 05'30" ( 5km a 6'00" + 5 km a 5'45" + 2 km a 5'30" )
gio 26 set 2019	Riposo
<b>ven 27 set 2019</b> Fondo Medio	10 km a 05'30" (impegno 80%)
sab 28 set 2019	Riposo
<b>dom 29 set 2019</b> Lunghissimo	30 km a 06'20" + 2km a 5'45"

## Settimana # 7 (Km: 46)

lun 30 set 2019	Riposo
mar 01 ott 2019	Riposo
<b>mer 02 ott 2019</b> Fondo Medio	10 km a 05'45"
gio 03 ott 2019	Riposo
<b>ven 04 ott 2019</b> Fondo Lento	15 km a 06'00"
sab 05 ott 2019	Riposo
<b>dom 06 ott 2019</b> Gara	Mezza maratona - Da correre a sensazione

## Settimana # 8 (Km: 62)

lun 07 ott 2019	Riposo
mar 08 ott 2019	Riposo
<b>mer 09 ott 2019</b> Ripetute	Riscaldamento + 4 x 2000 a 05'10" recupero 1Km a 05'30" + Defaticamento
gio 10 ott 2019	Riposo
<b>ven 11 ott 2019</b> Fondo Lento	15 km a 06'00"
sab 12 ott 2019	Riposo
<b>dom 13 ott 2019</b> Lungo	28 km a 05'45"+ 8 Km a 05'45"alla sera (opzionali)

# Maratona di Firenze 24 Novembre 2019 Giuditta

## Settimana # 9 (Km: 62)

lun 14 ott 2019	Riposo
mar 15 ott 2019	Riposo
<b>mer 16 ott 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 8 x1000 a 05'00" recupero 1 km a 05'30" + Defaticamento</b>
gio 17 ott 2019	Riposo
<b>ven 18 ott 2019 Fondo Lento</b>	<b>15 km a 06'00"</b>
sab 19 ott 2019	Riposo
<b>dom 20 ott 2019 Lunghissimo</b>	<b>alla Tergat: 30 Km a 05'45" + 2 Km a 05'20"</b>

## Settimana # 10 (Km: 54)

lun 21 ott 2019	Riposo
mar 22 ott 2019	Riposo
<b>mer 23 ott 2019 Fondo Lento</b>	<b>15 km a 06'00"</b>
gio 24 ott 2019	Riposo
<b>ven 25 ott 2019 Progressivo</b>	<b>14 km da 06'00" a 05'45" ( 6km a 6'00" + 6 km a 5'45" + 2 km a 5'30" )</b>
sab 26 ott 2019	Riposo
dom 27 ott 2019	<b>Mezza Maratona di Lodi a 80% dell'impegno passo circa 5'30"</b>

## Settimana # 11 (Km: 65)

lun 28 ott 2019	Riposo
mar 29 ott 2019	Riposo
<b>mer 30 ott 2019 Fondo Medio</b>	<b>8 Km a 05'45" + 8 Km a 05'20"</b>
gio 31 ott 2019	Riposo
<b>ven 01 nov 2019 Fondo Lento</b>	<b>12 km a 05'30"</b>
sab 02 nov 2019	Riposo
<b>dom 03 nov 2019 Lunghissimo</b>	<b>alla Tergat: 35 Km a 06:20" + 1 Km a 05'30"</b>

## Settimana # 12 (Km: 56)

lun 04 nov 2019	Riposo
mar 05 nov 2019	Riposo
<b>mer 06 nov 2019 Progressivo</b>	<b>15 km da 06'00" a 05'45" ( 6km a 6'00" + 6 km a 5'45" +3 km a 5'30" )</b>
gio 07 nov 2019	Riposo
<b>ven 08 nov 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 10x1000 a 05'10" + recupero 1 km a 05'30" + Defaticamento</b>
sab 09 nov 2019	Riposo
<b>dom 10 nov 2019 Bigiornaliero</b>	<b>21 km a 06'20"</b>

# Maratona di Firenze 24 Novembre 2019 Giuditta

## Settimana # 13 (Km: 45)

lun 11 nov 2019	Riposo
mar 12 nov 2019	Riposo
<b>mer 13 nov 2019 Ripetute</b>	<b>Riscaldamento + 10 x 1000 a 05'10" recupero 400m a 05'30" + Defaticamento</b>
gio 14 nov 2019	Riposo
<b>ven 15 nov 2019 Fondo Lento</b>	<b>15 km da 06'00" a 05'45" ( 6km a 6'00" + 6 km a 5'45" +3 km a 5'30" )</b>
sab 16 nov 2019	Riposo
dom 17 nov 2019 Gara	<b>15km a 06'00"</b>

## Settimana # 14 (Km: 16)

lun 18 nov 2019	Riposo
mar 19 nov 2019	Riposo
<b>mer 20 nov 2019 Fondo Lento</b>	<b>10 km a 05'45"</b>
gio 21 nov 2019	Riposo
<b>ven 22 nov 2019 Fondo Lento</b>	<b>30 minuti a 06'00" + 8 allunghi</b>
sab 23 nov 2019	Riposo
<b>dom 24 nov 2019 GARA</b>	<b>tra i 05'45" ed i 06'00"</b>