

Preparazione Mezza Maratona Giusy e Ema

Week	Data	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Distanza totale
Pre 1	19 agosto 25 agosto	Riposo	Riposo	Ripetute 8x200 a 5'30" rec 2 min	Riposo	Progressivo 9 Km 4km a 6'15" + 4km a 6'00" + 1km a 5'50"	Riposo	8 km a 06'30"	20
Pre 1	26 agosto 1 settembre	Riposo	Riposo	Ripetute 8x200 a 5'30" rec 2 min	Riposo	Progressivo 9 Km 4km a 6'15" + 4km a 6'00" + 1km a 5'50"	Riposo	10 km a 06'30"	22
1	2 settembre 8 settembre	Riposo	Riposo	Ripetute 8x400 a 5'30" rec 3 min	Riposo	Progressivo 9 Km 4km a 6'15" + 4km a 6'00" + 1km a 5'50"	Riposo	12 km a 06'30"	24
2	9 settembre 15 settembre	Riposo	Riposo	Ripetute 10x1000 a 5'50" rec 3 min	Riposo	Progressivo 15 Km 6km a 6'15" + 6km a 6'00" + 3km a 5'50"	Riposo	10 km a 06'30"	35
3	16 settembre 22 settembre	Riposo	Riposo	Ripetute 4x2000 a 6'00" rec 3 min	Riposo	12 Km da 6'05" a 5'55" 5'45"	Riposo	18 km da 06'15"	38
4	23 settembre 29 settembre	Riposo	Riposo	Ripetute 4x200 a 5'30" rec 2 min	Riposo	10 Km 6'15"	Riposo	10 Km 6'15"	25
5	30 settembre 6 ottobre	Riposo	Riposo	Ripetute 8x400 a 5'30" rec 3 min	Riposo	12 Km da 6'15"	Riposo	20 km a 06'30"	35
6	7 ottobre 13 ottobre	Riposo	Riposo	Ripetute 3x3000 a 6'00" rec 2 min	Riposo	Progressivo 10 Km 4km a 6'15" + 4km a 6'00" + 2km a 5'50"	Riposo	14 Km a 6'30"	34
7	14 ottobre 20 ottobre	Riposo	Riposo	Ripetute 10x800 a 5'50" rec 3 min	Riposo	10 Km da 6'15"	Riposo	15 Km da 6'30"	30
8	21 ottobre 27 ottobre	Riposo	Riposo	5 Km 6'05" + 8 allunghi	Riposo	5 Km 6'30" + allunghi	Riposo	Mezza maratona 6'30"	30