

Tabella 2 Firenze I Fadanà

Settimana	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	KM settim.
15/06/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	15'risc+5x(400+400)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	40
22/06/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	15'risc+10x(100+100)+15'defa	Riposo	Riposo	risc + TEST 3X(5km+1Km) +	30
29/06/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	15'risc+6x(400+400)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	35
06/07/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	15'risc+12x(200+200)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	35
13/07/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	15'risc+7x(400+400)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	36
20/07/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	15'risc+14x(200+200)+15'defa	Riposo	Riposo	22Km FL	42
27/07/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	FL 10Km	Riposo	Riposo	LL 24 KM	44
03/08/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	risc + 6km CV + defa	Riposo	Riposo	16Km FL	36
10/08/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	3X(3km+1Km)	Riposo	Riposo	LL 26 KM	52
17/08/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	15'risc+5x(1000+500)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	39
24/08/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	3X(3km+1Km)	Riposo	Riposo	LL 28 KM	54
31/08/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	FL 10Km + 10 AL	Riposo	10km DESIO		31
07/09/15	Riposo		Riposo	3X(3km+1Km)	Riposo	Riposo	MEZZA MONZA meglio di n	21
14/09/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	15'risc+6x(1000+500)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	39
21/09/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	3X(3km+1Km)	Riposo	Riposo	LL 30 KM	56
28/09/15	Riposo		Riposo	15'risc+6x(1000+500)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km PROG	29
05/10/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	15'risc+6x(400+400)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km PROG	35
12/10/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	FL 12Km	Riposo	Riposo	TEST 2x14Km RG	54
19/10/15	Riposo		Riposo	FL 12Km	Riposo	Riposo	20Km FL	32
26/10/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	3X(3km+1Km)	Riposo	Riposo	20Km FL	46
02/11/15	Riposo	FL 10Km	Riposo	FL 10Km	Riposo	Riposo	LL 34 KM	54
09/11/15	Riposo		Riposo	FM 12Km	Riposo	Riposo	16Km FL	28
16/11/15	Riposo	COL 10Km	Riposo	15'risc+6x(400+400)+15'defa	Riposo	Riposo	16Km FL	41
23/11/15	Riposo		Riposo	FL 10Km + 10 AL	Riposo	Riposo	MARATONA DI FIRENZE	53
30/11/15		RI		PO		SO		

VR dovrebbe essere 4'40"

CL o FL	Corsa lenta	(+30' V.R.)
AL	Allunghi	<50m veloci
RG	Ritmo gara	Obiettivo 1'5"11" /Km
FM	Fondo medio	(VR + 20'/km)
LL	Lungo lento	(+30' V.R.)
COL	Collinare	n/a
CV	Corto veloce (ritmo sotto 4'30"	

Progr	Progressivo	Da CL a RG
	3Km	4'50"/km
	400m	4'30"/km
	200m	4'25"/km
	1000m	4'40"

TEST 2x14Km RG Test Ritmo Gara (opzionale)