

# I Fadanà

Marathon FIRST Training		PMP Passo		5k Passo/km					
I Fadanà		6		5		m			
		0		30		ss			
Settiman	Lunedì	Workout #1	m ss	Workout #2	m ss	Workout #3	m ss	Cross Tr. #1	Cross Tr. #2
16	10-ago	10-20 minuti riscald. 3 x 1600m (1 min. RI) 10 minuti cool-down	5 21	9,6 km corsa; 3,2 km easy, 3,2 km @ ST 3,2 km easy	5 42	Corsa: 21 km Passo: PMP + (30 sec/mile)	6 19		
15	17-ago	1,6 km riscald. 4 x 800m (2 min. RI) 10 minuti cool-down	5 11	11,2 km corsa; 1,6 km easy 8 km @ PMP 1,6 km easy	6 0	Corsa: 24 km Passo: PMP + (45 sec/mile)	6 28		
14	24-ago	10-20 minuti riscald. 1200, 1000, 800, 600, 400, 200 (all with 200m RI) 10 minuti cool-down	5 14 5 5	11,2 km corsa; 1,6 km easy 8 km @LT Passo 1,6 km easy	6 1	Corsa: 27 km Passo: PMP + (45 sec/mile)	6 28		
13	31-ago	10-20 minuti riscald. 5 x 1K (400m RI) 10 minuti cool-down	5 13	9,6 km corsa; 2,8 km easy 4 km @ MT Passo 2,8 km easy	5 52	Corsa: 32 km Passo: PMP + (45 - 60 sec/mile)	6 28 6 37		
12	7-set	10-20 minuti riscald. 3 x 1600m (1 min. RI) 10 minuti cool-down	5 21	9,6 km corsa; 3,2 km easy; 4,8 km @ ST Passo 1,6 km easy	5 42	Corsa: 29 km Passo: PMP + (45- 60 sec/mile)	6 28 6 37		
11	14-set	10-20 minuti riscald. 2 x 1200m (2 min. RI); 4 x 800m (2 min. RI) 10 minuti cool-down	5 14 5 11	8 km corsa @ MT Passo	5 52	Corsa: 32 km Passo: PMP + (45-60 sec./mile)	6 28 6 37		
10	21-set	10-20 minuti riscald. 6 x 800m (1:30 RI) 10 minuti cool-down	5 11	12,8 km corsa; 1,6 km easy 9,6 km @ LT Passo 1,6 km easy	6 1	Corsa: 21 km Passo: PMP + (15 sec/mile)	6 9,3		
9	28-set	10-20 minuti riscald. 2 x (6 x 400m) (1:30 RI) (2:30 RI tra le sessioni) 10 minuti cool-down	5 5	9,6 km corsa; 3,2 km easy, 4,8 km @ ST Passo 1,6 km easy	5 42	Corsa: 29 km Passo: PMP + (30 sec/mile)	6 19		
8	5-ott	10-20 minuti riscald. 1,6km(400mRI),3,2km(800m RI), 2 x 800m (400m RI) 10 minuti cool-down	5 11 5 21	9,6 km corsa; 2,8 km easy 4 km @ MT Passo 2,8 km easy	5 52	Corsa: 32 km Passo: PMP + (30 - 45 sec/mile)	6 19		
7	12-ott	10-20 minuti riscald. 3 x (2 x1200m) (2 min. RI) (4 min. tra le sessioni) 10 minuti cool-down	5 14	16 km corsa @ PMP	6 0	Corsa: 24 km Passo: PMP + (20 sec/mile)	6 12		
6	19-ott	10-20 minuti riscald. 1K, 2K, 1K, 1K (400m RI) 10 minuti cool-down	5 13	9,6 km corsa: 1,6 km easy 8 kms @ MT Passo	5 52	Corsa: 32 km Passo: PMP + (30 - 45 sec/mile)	6 19		
5	26-ott	10-20 minuti riscald. 3 x 1600m (400m RI) 10 minuti cool-down	5 21	16 kms @ PMP	6 0	Corsa: 24 km Passo: PMP + (10 sec/mile)	6 6,2		
4	2-nov	10-20 minuti riscald. 10 x 400m (400m RI) 10 minuti cool-down	5 5	12,8 km @ PMP	6 0	Corsa: 32 km Passo: PMP + (30 sec/mile)	6 19		
3	9-nov	10-20 minuti riscald. 8 x 800m (1:30 RI) 10 minuti cool-down	5 11	8 km corsa @ MT	5 52	Corsa: 21 km Passo: PMP	6 0		
2	16-nov	10-20 minuti riscald. 5 x 1K (400m RI) 10 minuti cool-down	5 5	9,6 km corsa; 3,2 km easy, 4,8 km @ ST Passo 1,6 km easy	5 42	Corsa: 16 km Passo: PMP	6 0		
Race Week	23-nov	10-20 minuti riscald. 6 x 400m (400m RI) 10 minuti cool-down	5 5	5 km corsa @ PMP	6 0	Marathon Day Corsa: 42,195 km Passo: PMP	6 0		

RI recupero tra le ripetute

#1 Passos	#1 Passo		
400m @ 5K Passo/mile - 40 sec/mile	5 5	530,97	# ##
600m @ 5K Passo/mile - 35 sec/mile	5 8	530,97	# ##
800m @ 5K Passo/mile - 30 sec/mile	5 11	530,97	# 311
1000m @ 5K Passo/mile - 27 sec/mile	5 13	530,97	# ##
1200m @ 5K Passo/mile - 25 sec/mile	5 14	530,97	# ##
1600m @ 5K Passo/mile - 15 sec/mile	5 21	530,97	# ##

#2 Passos (threshold corsas)	#2 Passo		
ST - Short Tempo = 5K Passo + 20 sec/mile	5 42	530,97	# ##
MT - Mid Tempo = 5K Passo + 35 sec/mile	5 52	530,97	# ##
LT - Long Tempo = 5K Passo + 50 sec/mile	6 1	530,97	# ##

#3 Passos (long corsas)	Planned Marathon Pace (PMP)		
PMP	6 0	579,24	0 ##
PMP + 10 sec./mile	6 6	579,24	# ##
PMP + 15 sec./mile	6 9	579,24	# ##
PMP + 20 sec./mile	6 12	579,24	# ##
PMP + 30 sec./mile	6 19	579,24	# ##
PMP + 45 sec./mile	6 28	579,24	# ##
PMP + 60 sec./mile	6 37	579,24	# ##