

1°PERIODO SPECIFICO							
TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza 6 Marzo 2011							
1^S	LUN- 13 DIC	MAR- 14 DIC	MER- 15 DIC	GIOV- 16 DIC	VEN - 17 DIC	SAB - 18 DIC	DOM- 19 DIC
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 6km + allunghi RMP 10 x 1km rec 2'00 Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 14km 4'05 - 4'10	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi Medio 20km da 4'10 - 4'05
	TOT:	TOT:	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:
2^S	LUN- 20 DIC	MAR- 21 DIC	MER- 22 DIC	GIOV- 23 DIC	VEN - 24 DIC	SAB - 25 DIC	DOM- 26 DIC
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	CL 6km + allunghi RMSalita 8 x 1km rec discesa Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi CVR RM 15 km 3 x 2 km 4'30 3km RM	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12km RG
	TOT:	TOT:	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:
3^S	LUN- 27 DIC	MAR- 28 DIC	MER- 29 DIC	GIOV- 30 DIC	VEN - 31 DIC	SAB- 1 GEN	DOM- 2 GEN
	CL 10km allungh 10 x 100mt	CL 6km + allunghi RLP 5 x 2km rec 3'00 Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 16km 4'05 - 4'10	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi Medio 24 km da 4'10 - 4'05
	TOT:	TOT:	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:
4^S	LUN- 3 GEN	MAR- 4 GEN	MER- 5 GEN	GIOV- 6 GEN	VEN - 7 GEN	SAB- 8 GEN	DOM- 9GEN
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi Lungo Progressivo RM 30km (10km 4'20/4'15/4'10)
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

2°PERIODO SPECIFICO		TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza 6 Marzo 2011					
5^S	LUN- 10 GEN	MAR- 11 GEN	MER- 12GEN	GIOV- 13 GEN	VEN - 14 GEN	SAB- 15 GEN	DOM- 16 GEN
	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	CL 6km + allunghi RLP 4 x 3km rec 5'00 Defaticamento TOT:	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	POSTURALE RIPOSO TOT:	CL 4km + allunghi CVR RM 18 km 3 x 2 km 4'30 4km RM TOT:	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	CORSA DI MIGUEL 10KM ROMA Oppure corto veloce 10k TOT:
6^S	LUN- 17 GEN	MAR- 18 GEN	MER- 19 GEN	GIOV- 20 GEN	VEN - 21 GEN	SAB- 22 GEN	DOM- 23 GEN
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	CL 4km + allunghi RBP 6 x 600/400/200 rec 2'00/1'30 / 1'00 rec tra le serie 3'00 TOT:	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	POSTURALE RIPOSO TOT:	CL 4km + allunghi CPR RM 15km 5km 4'10 - 4'05 - 4'00 TOT:	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi Medio 28 km da 4'10 - 4'05 TOT:
7^S	LUN- 24 GEN	MAR- 25 GEN	MER- 26 GEN	GIOV- 27 GEN	VEN - 28 GEN	SAB- 29 GEN	DOM- 30 GEN
	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	CL 6km + allunghi RLP 4 x 4km rec 6'00 Defaticamento TOT:	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	POSTURALE RIPOSO TOT:	CL 4km + allunghi CVR RM 21km 3 x 2 km 4'30 5km RM TOT:	CL 10km allunghi 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG TOT:
8^S	LUN- 31 GEN	MAR- 1 FEB	MER- 2 FEB	GIOV- 3 FEB	VEN - 4 FEB	SAB- 5 FEB	DOM- 6 FEB
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	POSTURALE RIPOSO TOT:	TEST CONCONI CL 10km allungh 20 x 100mt TOT:	POSTURALE RIPOSO TOT:	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	POSTURALE RIPOSO TOT:	CL 4km + allunghi Lungo Lento di 35-36 km da 4'25 - 4'20 TOT:

3°PERIODO SPECIFICO								TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza 6 Marzo 2011							
9^S	LUN- 7 FEB		MAR- 8 FEB		MER- 9 FEB		GIOV- 10 FEB		VEN - 11 FEB		SAB - 12 FEB		DOM- 13 FEB		
	CL 10km allunghi 10 x 100mt		RIPOSO		CL 6km + allunghi RPL 2 x 5km rec 6'00 Defaticamento		CL 10km all 10 x 100mt		CL 4km + allunghi CPR RM 15km 5km 4'10 - 4'05 - 4'00		RIPOSO		CL 4km + allunghi Medio 25 km da 4'10 - 4'05		
	TOT:				TOT:		TOT:		TOT:		TOT:		TOT:		
10^S	LUN- 14 FEB		MAR- 15 FEB		MER- 16 FEB		GIOV- 17 FEB		VEN - 18 FEB		SAB- 19 FEB		DOM- 20 FEB		
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento		RIPOSO		CL 6km + allunghi RBP 10 x 500mt rec 3'00 Defaticamento		CL 10km all10 x 100mt		CL 10km allungh 10 x 100mt		RIPOSO		GARA MEZZA ROMA OSTIA 21Km097 Rmaratona		
	TOT:				TOT:		TOT:		TOT:		TOT:		TOT:		
11^S	LUN- 21 FEB		MAR- 22 FEB		MER- 23 FEB		GIOV- 24 FEB		VEN - 25 FEB		SAB- 26 FEB		DOM- 27 FEB		
	CL 10km allunghi 10 x 100mt		RIPOSO		CL 6km + allunghi RPL 2 x 5km rec 6'00 Defaticamento		CL 10km all10 x 100mt		CL 4km + allunghi CPR RM 20 km 5km 4'15 -4'10 - 4'05 - 4'00		RIPOSO		CL 4km + allunghi Corto Veloce 10km o Gara 10km		
	TOT:				TOT:		TOT:		TOT:		TOT:		TOT:		
12^S	LUN- 28 FEB		MAR- 1 MAR		MER- 2 MARZO		GIOV- 3 MARZO		VEN -4 MARZO		SAB- 5MARZO		DOM- 6MARZO		
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento		RIPOSO		CCL 4 + Allunghi RM 10km		POSTURALE RIPOSO		CL 40'00 allunghi 10 x 100mt		RIPOSO		MARATONA DI PIACENZA		
							Carico Carboidrati		Carico Carboidrati		Carico Carboidrati				