

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	RIPOSO	CL 6km + allunghi RMP 8 x 1km rec 2'00 Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CM 14km 4'30 - 4'25	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 20km 4'30 - 4'25
	TOT:	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	RIPOSO	CL 6km + allunghi RMSalita 5 x 1km rec discesa Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CVR RM 15 km 3 x 2 km 4'30 3km RM	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	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	RIPOSO	CL 6km + allunghi RLP 4 x 2km rec 3'00 Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CM 16km 4'30 - 4'25	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 24 km 4'30 - 4'25
	TOT:	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 10 5'05 / 5'00 / 4'55
	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	RIPOSO	CL 6km + allunghi RLP 3 x 3km rec 5'00 Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CVR RM 18 km 3 x 2 km 4'30 4km RM	RIPOSO	CORSA DI MIGUEL 10KM ROMA Oppure corto veloce 10k
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	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	RIPOSO	CL 4km + allunghi RBP 5 x 600/400/200 rec 2'00/1'30 / 1'00 rec tra le serie 3'00	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CPR RM 15km 5km 4'40 - 4'30 - 4'20	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 28 km 4'30 - 4'25
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	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	RIPOSO	CL 6km + allunghi RLP 3 x 4km rec 6'00 Defaticamento	CL 10km allunghi 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CVR RM 21km 3 x 2 km 4'30 5km RM	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	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	POSTURALE RIPOSO	TEST CONCONI CL 10km allungh 20 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi Lungo Lento di 35-36 km da 5'05 - 5'10
	TOT:		TOT:		TOT:		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	10^S	LUN- 14 FEB	MAR- 15 FEB	MER- 16 FEB	GIOV- 17 FEB	VEN - 18 FEB	SAB- 19 FEB	DOM- 20 FEB
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi RLP 2 x 4km rec 6'00 Defaticamento	CL 10km all 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CPR RM 15km 5km 4'40 - 4'30 - 4'20	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 25 km da 4'30 - 4'25		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:		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	12^S	LUN- 28 FEB	MAR- 1 MAR	MER- 2 MARZO	GIOV- 3 MARZO	VEN -4 MARZO	SAB- 5MARZO	DOM- 6MARZO
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi RLP 2 x 5km rec 6'00 Defaticamento	CL 10km all10 x 100mt	CL 4km + allunghi CPR RM 15 km 5km 4'40 - 4'30 - 4'20	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce 10km o Gara 10km		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
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:				TOT:						
				Carico Carboidrati	Carico Carboidrati	Carico Carboidrati									



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci