

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 7 x 1km rec 2'00 Defaticamento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 14km 5'00 - 5'10	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 20km 5'00 - 5'10
	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	RIPOSO	CL 4km + allunghi CVR RM 15 km 3 x 2 km 5'00 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	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 16km 5'00 - 5'10	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 24 km 5'00 - 5'10
	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 Lento 30km da 5'45 - 5'50
	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	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR RM 15km 5km 5'20 - 5'10 - 5'00	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 25 km da 5'00 - 5'10		CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi RBP 10 x 500mt rec 3'00 Defaticamento	RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO	GARA MEZZA ROMA OSTIA 21Km097 Rmaratona
	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		CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi RLP 2 x 5km rec 6'00 Defaticamento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR RM 15km 5km 5'30 - 5'20 - 5'10	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce 10km o Gara 10km
	TOT:		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									



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci