

1°PERIODO SPECIFICO TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza a STAFFETTA 3 Marzo 2013							
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 Interval Training a sensazione 8 x 4'00 veloce + 2'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 10km a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 13km collinare a sensazione
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
2^S	lun 17 dic	mar 18 dic	merc 19 dic	gio 20 dic	ven 21 dic	sab 22 dic	dom 23 dic
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi RMSalita 10 x 200 rec discesa Defaticamento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 11km a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
3^S	lun 24 dic	mar 25 dic	merc 26 dic	gio 27 dic	ven 28 dic	sab 29 dic	dom 30 dic
	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 10 x 4'00 veloce + 2'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 12km a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 14 km collinare a sensazione
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
4^S	lun 31 dic	mar 1 gen	merc 2 gen	gio 3 gen	ven 4 gen	sab 5 gen	dom 6 gen
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi Lungo Lento 1h20 a sensazione
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

2°PERIODO SPECIFICO							
TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza A STEFFATTA 3 Marzo 2013							
5^S	lun 7 gen	mar 8 gen	merc 9 gen	giovedì 10 gen	ven 11 gen	sab 12 gen	dom 13 gen
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 5 x 5'00 veloce + 2'00 lenti 5 x 2'00 veloce + 1'00 lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 9km incremento a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE O GARA 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
6^S	lun 14 gen	mar 15 gen	merc 16 gen	giovedì 17 gen	ven 18 gen	sab 19 gen	dom 20 gen
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi RBSalita 10 x 100mt rec discesa Defaticamento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 10km incremento a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 15 km collinare a sensazione pianura
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
7^S	lun 21 gen	mar 22 gen	merc 23 gen	giovedì 24 gen	ven 25 gen	sab 26 gen	dom 27 gen
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 8 x 3'00 veloce + 2'00 lenti 5 x 2'00 veloce + 1'00 lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 12km incremento a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
8^S	lun 28 gen	mar 29 gen	merc 30 gen	giovedì 31 gen	ven 1 feb	sab 2 feb	dom 3 feb
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	TEST CONCONI CL 10km allungh 20 x 100mt	RIPOSO	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi Lungo Lento di 1h30 a sensazione
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

3°PERIODO SPECIFICO TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza A STAFFETTA 3 Marzo 2013							
9^S	lun 4 feb	mar 5 feb	merc 6 feb	giov 7 feb	ven 8 feb	sab 9 feb	dom 10 feb
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 5 x 8'00 veloce + 4'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi Ritmo Maratona 10km	RIPOSO	TEST STAFFETTA MARATONA Provare la distanza di 42km195mt da suddividere in base alle frazioni
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:		TOT:
10^S	lun 11 feb	mar 12 feb	merc 13 feb	giov 14 feb	ven 15 feb	sab 16 feb	dom 17 feb
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi Rmaratona 10km Defaticamento	RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 14 km collinare a sensazione pianura
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:		TOT:
11^S	lun 18 feb	mar 19 feb	merc 20 feb	giov 21 feb	ven 22 feb	sab 23 feb	dom 24 feb
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 10 x 2'00 veloce + 2'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi Ritmo Maratona 11km	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce 10km o Gara 10km
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:		
12^S	lun 25 feb	mar 26 feb	mer 27 feb	giov 28 feb	ven 1 mar	sab 2 mar	dom 3 mar
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CCL 4 + Allunghi RM 10km	RIPOSO	CL 40'00 allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	MARATONA DI PIACENZA A STAFFETTA

12 sett preparazione

Maratona Piacenza

RunningZen.it

