

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Km Totali
1	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 10 k RPE: 2-3	28 k
2	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 12 k RPE: 2-3	32 k
3	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 6.5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Allenamento della Forza 6.5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 15 k RPE: 2-3	38 k
4	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 6.5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 6.5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 21.1 k RPE: 2-3	44 k
5	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 6.5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 11.5 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 6.5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 18 k RPE: 2-3	43 k
6	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 6.5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 11.5 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 6.5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 26 k RPE: 2-3	51 k
7	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 13 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 29 k RPE: 2-3	58 k
8	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 13 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 24 k RPE: 2-3	53 k
9	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 11.5 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 34 k RPE: 2-3	62 k
10	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 6.5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 6.5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Mezza Maratona 21.1 k RPE: 2-3	44 k
11	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 6.5 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 13 k RPE: 2-3	30 k
12	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Riposo	Easy Run 5 k RPE: 2-3	Riposo	Easy Run 2 k RPE: 2-3	Maratona 42.2 k RPE: 5	54 k