

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Km Totali
1	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 4 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 11 k RPE: 2-3	25 k
2	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 4 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 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	27 k
3	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Riposo	Allenamento della Forza 7 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 15 k RPE: 2-3	33 k
4	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 10 k RPE: 2-3	28 k
5	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 18 k RPE: 2-3	36 k
6	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 20 k RPE: 2-3	38 k
7	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 15 k RPE: 2-3	38 k
8	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 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	47 k
9	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 26 k RPE: 2-3	49 k
10	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Mezza Maratona 21.1 k RPE: 5	44 k
11	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 8 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 27 k RPE: 2-3	50 k
12	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 8 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	36 k
13	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 26 k RPE: 2-3	54 k
14	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 31 k RPE: 2-3	59 k
15	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Mezza Maratona 21.1 k RPE: 5	49 k
16	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 12 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 29 k RPE: 2-3	59 k
17	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 8 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 12 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 10 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 33 k RPE: 2-3	63 k
18	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 5 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa di Allenamento 7 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 min	Corsa Lunga 21 k RPE: 2-3	40 k
19	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 3 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 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	26 k
20	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Riposo	Corsa Semplice 5 k RPE: 2-3	Riposo	Corsa Semplice 3 k RPE: 2-3	Maratona 42 k RPE: 5	55 k