

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Km Totali
1	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 mins	Corsa Lunga 7 k RPE: 2-3	20 k
2	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 mins	Corsa Lunga 8 k RPE: 2-3	21 k
3	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 3 k RPE: 4-5	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Riposo	Allenamento della Forza 5 k RPE: 3-4	Allenamento della Forza 45-60 mins	Corsa Lunga 10 k RPE: 2-3	23 k
4	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 mins	Corsa Lunga 12 k RPE: 2-3	26 k
5	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 mins	Corsa Lunga 8 k RPE: 2-3	22 k
6	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 mins	Corsa Lunga 13 k RPE: 2-3	27 k
7	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 mins	Corsa Lunga 15 k RPE: 2-3	33 k
8	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 mins	Corsa Lunga 16 k RPE: 2-3	34 k
9	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 mins	Corsa Lunga 18 k RPE: 2-3	36 k
10	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 mins	Corsa Lunga 13 k RPE: 2-3	31 k
11	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 mins	Corsa Lunga 18 k RPE: 2-3	36 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 mins	Mezza Maratona 21 k RPE: 5	44 k
13	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 mins	Corsa Lunga 23 k RPE: 2-3	46 k
14	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 18 k RPE: 2-3	45 k
15	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 23 k RPE: 2-3	50 k
16	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 26 k RPE: 2-3	33 k
17	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 28 k RPE: 2-3	55 k
18	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 29 k RPE: 2-3	56 k
19	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 25 k RPE: 2-3	52 k
20	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 32 k RPE: 2-3	59 k
21	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa 7 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 mins	Corsa Lunga 18 k RPE: 2-3	45 k
22	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 mins	Corsa Lunga 16 k RPE: 2-3	35 k
23	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 mins	Corsa Lunga 10 k RPE: 2-3	23 k
24	Riposo	Corsa di Allenamento 5 k RPE: 3-4	Riposo	Easy Run 5 k RPE: 2-3	Riposo	Easy Run 3 k RPE: 2-3	Maratona 42 k RPE: 5	55 k