

Allenamenti svolti a **GENNAIO**

SETTIMANA 1 – dal 2/01 all' 8/01 – settimana che porta alla prima gara dell'anno

Lun: 8 km Fondo lento
Mart: 12 km Fondo lento
Merc: 5 km di riscaldamento, 8*1000 mt con 2' di recupero, 3 km defaticamento (16km tot)
Giov: 10 km Fondo lento
Ven: 10 km Fondo lento
Sab: Riposo completo
Dom: CROSS VENARIA – gara di circa 6 km – (15km tot)
TOT 75 Km

SETTIMANA 2 – dal 9/01 al 15/01 – tendenziale e progressivo aumento del numero di km sett.

Lun: 10 km Fondo lento
Mart: 12 km Fondo lento
Merc: 5 km di riscaldamento, 8*1000 mt con 2' di recupero, 2 km defaticamento (16 km tot)
Giov: 12 km Fondo lento
Ven: 6 km Fondo lento, 20 minuti di corsa in salita (1' forte / 1' rec) (13 km tot)
Sab: 12 km Fondo lento
Dom: 10 km Fondo medio (15 km tot)
TOT 100 Km

SETTIMANA 3 – dal 16/01 al 22/01 – settimana di gara

Lun: 10 km Fondo lento
Mart: 12 km Fondo lento
Merc: 4 km di riscaldamento, 12*400 mt con 1'20" di recupero (14 km tot)
Giov: 12 km Fondo lento
Ven: 12 km Fondo lento
Sab: 6 km Fondo lentissimo
Dom: CROSS DELLA COLLETTA – gara di 10 km – (18 km tot)
TOT 85 Km

SETTIMANA 4 – dal 23/01 al 29/01 – settimana di carico

Lun: 12 km Fondo lento
Mart: 13 km Fondo lento
Merc: 10 km Fondo lento
Giov: 5 km riscaldamento, 3*1000 mt, 3 km defaticamento (11 km tot)
Ven: 12 km Fondo lento
Sab: 5 km Fondo lentissimo, 15' di CORE STABILITY, 15' di stretching e mobilità.
Dom: 20 km LUNGO
TOT 85 km

Allenamenti svolti a **FEBBRAIO**

SETTIMANA 1 – dal 30/01 al 05/02 – settimana di CARICO

Lun: sono stato poco bene, RIPOSO

Mart: 13 km Fondo lento

Merc: 12 km Fondo lento

Giov: 4 km riscaldamento + 8*1000 mt (ripartenza ogni 5') + 3 km defaticamento (tot 15 km)

Ven: 13 km Fondo lento

Sab: 8 km Fondo lento

Dom: STAFFETTA BORGARETTO – gara cross a staffetta di circa 2 km – (13 km tot)

TOT 75 Km

SETTIMANA 2 – dal 06/02 al 12/02 – settimana di CARICO

Lun: 13 km Fondo lento + 20' CORE STABILITY

Mart: 6 km di riscaldamento, 10*100 mt + 1*3000 mt, 3 km defaticamento (13 km tot)
8 km Fondo lento

Merc: 18 km Fondo lento

Giov: 6 km di riscaldamento, 8*700 mt / recupero 300 mt, 3 km defaticamento (16 km tot)

Ven: 10 km Fondo lento

8 km Fondo lento

Sab: 6 km Fondo lento

Dom: OLIMPIACROSS – gara di circa 6,5 km – (18 km tot)

TOT 110 Km

SETTIMANA 3 – dal 13/02 al 19/02 – settimana di CARICO

Lun: 13 km Fondo lento

Mart: 6 km di risc, 8*500 mt salita FORTE (recupero 200 mt discesa), 2 km def, (16 km tot)

Merc: 13 km Fondo lento

Giov: 6 km di riscaldamento, 10*800 mt / recupero 200 mt, 2 km defaticamento (18 km tot)

Ven: 10 km Fondo lento

10 km Fondo lento

Sab: 10 km Fondo lento

Dom: 20 km LUNGO

TOT 110 Km

SETTIMANA 4 – dal 20/02 al 26/02 – settimana di SCARICO

Lun: 12 km Fondo lento

Mart: 12 km Fondo lento

Merc: 15 km Fondo lento

Giov: 6 km di riscaldamento, 10*300mt / recupero 1', 3 km defaticamento (12km tot)

Ven: 11 km Fondo lento

Sab: 12 km Fondo lento

Dom: 20 km LUNGO

TOT 95 Km

Allenamenti svolti a **MARZO**

SETTIMANA 1 – dal 27/02 al 05/03 – settimana di avvicinamento alla GARA (mezza maratona)

Lun: 11 km Fondo lento

Mart: 6 km riscaldamento + 12 * 50 mt (salita) + 3 km defaticamento (tot 12 km)

Merc: 4 km riscaldamento + 20 * 400 mt (ripartenza ogni 2') + 3 km defaticamento (tot 14 km)

Giov: 10 km Fondo lento

Ven: 12 km Fondo lento

Sab: RIPOSO

Dom: 2 LAGHI HALF MARATHON – gara di 21 km – (27 km tot)

TOT 86 Km

SETTIMANA 2 – dal 06/03 al 12/03 – settimana di SCARICO

Lun: 9 km Fondo lento

Mart: 13 km Fondo lento

Merc: 15 km Fondo lento

Giov: RIPOSO COMPLETO (ginocchio dx gonfio)

Ven: RIPOSO COMPLETO (ginocchio dx gonfio)

Sab: RIPOSO

Dom: 15 Km Fondo lento

TOT 52 Km

SETTIMANA 3 – dal 13/03 al 19/03 – settimana di CARICO

Lun: 14 km Fondo lento

Mart: 5 km di risc. + 20' circuito keniano (parco Leopardi) + 5 km def. (14 km tot)

Merc: 15 km Fondo lento

Giov: 8 km di riscaldamento + 12 * 200 mt + 2 km defaticamento (13 km tot)

Ven: 12 km Fondo lento

13 km Fondo lento

Sab: 8 km Fondo lento + 12 * 50 mt in salita (10 km tot)

Dom: 7 km Fondo lento + TEST 3 KM + 3 * 300 mt (14 km tot)

TOT 105 Km

SETTIMANA 4 – dal 20/03 al 26/03 – settimana di CARICO

Lun: 14 km Fondo lento

Mart: 5 km di risc. + 20' circuito keniano (parco Leopardi) + 5 km def. (14 km tot)

Merc: 14 km Fondo lento

Giov: 6 km di riscaldamento, 8 * 1000mt / recupero 2', 2 km defaticamento (15 km tot)

Ven: 13 km Fondo lento

Sab: RIPOSO

Dom: GARA DI NONE – gara di 11 km circa – 20 km tot

TOT 95 Km

Allenamenti svolti a **APRILE**

SETTIMANA 1 – dal 27/03 al 02/04 – settimana di CARICO

Lun: 13 km Fondo lento
Mart: 14 km Fondo lento
Merc: 4 km riscaldamento + 8 * 1000 mt /recupero 2' + 2 km defaticamento (15 km tot)
Giov: 20 km Fondo lento
Ven: 13 km Fondo lento
Sab: 8 km Fondo lento
Dom: STRAVENARIA – gara di 10 km circa – (18 km tot)
TOT 100 Km

SETTIMANA 2 – dal 03/04 al 09/04 – settimana di SCARICO

Lun: 6 km Fondo lento
Mart: RIPOSO COMPLETO (SOVRACCARICO AL POLPACCIO)
Merc: 8 km JOGGING
Giov: 15' CORE STABILITY + 30' GINNASTICA POSTURALE + 15' BIKE
Ven: RIPOSO
Sab: RIPOSO
Dom: 16 Km Fondo lento
TOT 50 Km

SETTIMANA 3 – dal 10/04 al 16/04 – settimana PREPARAZIONE ALLA GARA

Lun: 12 km Fondo lento
Mart: 13 km Fondo lento + 10 * 50 mt in salita (14 km tot)
Merc: 5 km risc. + 1*3000 mt + 3*400 mt + 1*1000 mt / recupero completo + 2 km def. (12 km tot)
Giov: 4 km Fondo lento
Ven: 13 km Fondo lento
Sab: 8 km Fondo lento
Dom: TUTTA DRITTA – gara 10 km certificati – 18 km tot
TOT 95 Km

SETTIMANA 4 – dal 17/04 al 23/04 – settimana di CARICO

Lun: 11 km Fondo lento
Mart: 14 km Fondo lento
Merc: 10 km Fondo lento + 10 * 80 mt sprint in salita + 2 km def. (14 km tot)
Giov: 6 km di risc, 10*600mt (alternò 1* 1'54 rec. 2' con 1* 2'05 rec. 1') + 2 km def. (15 km tot)
Ven: 12 km Fondo lento
10 km Fondo lento
Sab: 12 km Fondo lento
Dom: 6 km risc. + 10 km Fondo medio + 2 km def. (16 km tot)
TOT 105 Km