

Al traguardo in 40 minuti

(5 o 4 allenamenti alla settimana)

settimane	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1 ^a	R	CL 9 km + CM 3 km	CL 10 km	RB 10 x 400 m, rec. 1'30"	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CLL 18 km
2 ^a	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CL 10 km	RM 6 x 1 km, rec. 4'	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CM 12 km
3 ^a	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CL 10 km	RL 3 x 2 km, rec. 5'	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CLL 18 km
4 ^a	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CL 10 km	RB 8 x 500 m, rec. 2'	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CM 12 km
5 ^a	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CL 10 km	RL 4 x 2 km, rec. 5'	R	CL 10 km + AL 5 x 100 m	CV 6 km
6 ^a	R	CL 9 km + AL 5 x 100 m	RM 4 x 1 km, rec. 3'	CL 8 km	R	CL 5 km + AL 5 x 100 m	gara 10 km

Chi corre 4 volte la settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì