

PER ATLETI DI MEDIO LIVELLO (FRA 1:21' E 1:40')

4 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 1x2.000 m	riposo	12 km cm	riposo	18 km cl
2ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	2x2.000 m con rec. 2' fra le prove + rec. 3' + 3x1.000 m	riposo	12 km cl	riposo	gara di 12 km circa
3ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	1x2.000 m + rec. 2' + 4x1.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 1x2.000 m	riposo	16 km cl	riposo	15 km cp
4ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	10 km cl	riposo	maratonina

5 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	3x2.000 m con rec. 2' fra le prove + rec. 3' + 2x1.000 m con rec. 3' fra le prove	16 km cl	12 km cm	riposo	18 km cl
2ª SETTIMANA	10x200 m con rec. 1' fra le prove + rec. 3' + 1x1.000 m	riposo	1x1.000 m + rec. 2' + 2x3.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 1x1.000 m	16 km cl	10 km cl + 2 km cm	riposo	gara di 12 km circa
3ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	4x2.000 m con rec. 2' fra le prove + rec. 3' + 1x3.000 m	16 km cl	5x500 m con rec. 2' fra le prove	riposo	15 km cp
4ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	10 km cl	10 km cl	riposo	maratonina

6 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	15 km cl	12x200 m con rec. 1' fra le prove + rec. 3' + 1x1.000 m	16 km cl	12 km cl + 2 km cm	4x2.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	18 km cl
2ª SETTIMANA	16x200 m con rec. 1'30" fra le prove	16 km cl	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 2x1.000 m con rec. 2' fra le prove	16 km cl	12 km cl	riposo	gara di 12 km circa
3ª SETTIMANA	16 km cl	10x200 m con rec. 1'30" fra le prove + rec. 4' + 1x1.000 m	16 km cl	1x1.000 m + rec. 3' + 2x3.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 1x1.000 m	14 km cl	riposo	15 km cp
4ª SETTIMANA	16 km cl	14 km cl	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	10 km cl	riposo	maratonina

7 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	14 km cl	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 1x1.000 m	16 km cl	12 km cm	14 km cm	5x500 m con rec. 2' fra le prove + rec. 4' + 1x2.000 m	18 km cl
2ª SETTIMANA	10x200 m con rec. 1'30" fra le prove + rec. 3'	14 km cl	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 2' + 1x1.000 m	14 km cl	12 km cl	8 km cl	gara di 12 km circa
3ª SETTIMANA	14 km cl	16 km cl	4x2.000 m con rec. 3' fra le prove + rec. 3' + 1x500 m	16 km cl	12 km cm	16 km cl	15 km cp
4ª SETTIMANA	14x200 m con rec. 1' fra le prove	14 km cl	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	10 km cl	8 km cl	maratonina