

## PER ATLETI DI BUON LIVELLO (MENO DI 1:20')

### 4 ALLENAMENTI

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	5x2.000 m con rec. 2' fra le prove	riposo	10x200 con rec. 1' fra le prove + rec. 3' + 1x3.000 m	riposo	1.30' cl
2ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	3x3.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	8x500 m con rec. 1'30" fra le prove	riposo	gara di 10-12 km
3ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	2x2.000 m con rec. 2' fra le prove + rec. 2' + 1x3.000 m + rec. 3' + 2x500 m con 1'30" fra le prove	riposo	12x200 m con rec. 1' fra le prove + rec. 3' + rec. 3' 1x3.000 m	riposo	12 km cp
4ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	1x3.000 m + rec. 3' + 3x1.000 con rec. 3' fra le prove	riposo	12 km cl	riposo	maratonina

### 5 ALLENAMENTI

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	5x2.000 m con rec. 2' fra le prove	14 km cl	1x2.000 m + rec. 3' + 10x2.000 m con rec. 1' fra le prove + rec. 3' + 1x3.000 m	riposo	18 km cl
2ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	3x3.000 m con rec. 3' fra le prove	14 km cl	12x200 m con rec. 1' fra le prove + rec. 3' + 1x2.000 m	riposo	gara di 10-12 km
3ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	3x1.000 m con rec. 2' fra le prove + rec. 3' + 1x3.000 m + rec. 3' + 1x2.000 m + rec. 2' + 1x500 m	16 km cl	6x500 m con rec. 1'30" fra le prove + rec. 3' + 1x2.000 m	riposo	12 km cp
4ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	1x3.000 m + rec. 3' + 1x2.000 m + rec. 2' + 1x1.000 m	14 km cl	12 km cl	riposo	maratonina