



TABELLA MEZZA MARATONA

DATA	WEK	SCARICO	LAVORO DI QUALITA'	MANTENIMENTO	FINE SETTIMANA	TOTALE KM 4 uscite	TOTALE KM 5 uscite
Data di inizio settimana			Ricordarsi di aggiungere 3 km totali prima o dopo con il Collettivo Alternativo			1 scarico	2 scarichi
	1	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 6 km progressione da RD a RA + 5 x (150m allunghi * possibilmente in salita * + 150m recupero discesa o RD) + 1 km RD (12 km)	2 km RD + 3 km RL + 3 km RA + 3 km RM + 2 km RL + 1 km RD (14 km)	46	56
	2	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 4 km RL + 10 x (200m allungo facile + 200m RL) + 2 km RD (12 km)	3 km RD + 3 x (2000m RM + 1000m RL) + 2 km RL + 1 km RD (15 km)	47	57
	3	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	3 km RD + 5 km RL + 2 km RD (10 km)	3 km RD + 4x (1 km RL + 1 km RA) + 1 km RD (12 km)	42	52
	4	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 6 km progressione da RD a RA + 5 x (150m allunghi * possibilmente in salita * + 150m recupero discesa o RD) + 1 km RD (12 km)	3 km RD + 10 km RA + 2 km RM + 1 km RD (16 km)	48	58
	5	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 6 km progressione da RD a RA + 5 x (100m allunghi +100m recupero RL) + 2 km RL + 1 km RD (12 km)	18 km COLLINARE (350D+) oppure 5 km RL + FARTLEK 2 x (1000m RM + 1000m RL + 1000m RG + 1000m RA + 1km RL) + 2 km RL + 1 km RA (18 km)	50	60
	6	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 4 km RL + 10 x (200m allungo facile + 200m RL) + 2 km RD (12 km)	3 km RD + 3 km RL + 4 km RA + 4 km RM + 2 km RL + 1 km RD (17 km)	49	59
	7	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	3 km RD + 5 km RL + 2 km RD (10 km)	3 km RD + 4x (1 km RL + 1 km RA) + 1 km RD (12 km)	42	52
	8	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 6 km progressione da RD a RA + 5 x (100m allunghi +100m recupero RL) + 2 km RL + 1 km RD (12 km)	2 km RD + 1 km RL + 3x (2000m RA + 500m RM + 500m RG + 1 km RL) + 2 km RD (17 km)	49	59
	9	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 6 km progressione da RD a RA + 5 x (150m allunghi * possibilmente in salita * + 150m recupero discesa o RD) + 1 km RD (12 km)	18 km COLLINARE (350D+) oppure 2 km RD + 3 km RL + 5 km RA + 5 km RM + 2 km RL + 1 km RD (18 km)	50	60
	10	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 6 km progressione da RD a RA + 5 x (100m allunghi +100m recupero RL) + 2 km RL + 1 km RD (12 km)	2 km RD + 3 km RL + 2 x (4500m RA + 500m RM + 1000m RL) + 2 km RD (19 km)	51	61
	11	2 km RD + 7 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School	2 km RD + 4 km RL + 10 x (200m allungo facile + 200m RL) + 2 km RD (12 km)	3 km RD + 4x (1 km RM + 1 km RL) + 1 km RD (12 km)	44	54
	12	3 km RD + 6 km RL + 1 km RD (10 km)	Collettivo Runner's School soft	3 km RD + 5 km RL + 1 km RD (9 km)	MEZZA MARATONA (21,097 km)	50,097	50,097