

	2° PERIODO MEZZA MARATONA ROMA OSTIA - ESORDIENTE			
5	1°	2°	3°	25-dic
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 8 x 1km RG 10km rec 3'00 - 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 50'00 a sensazione intensità media	LL 15km collinare a sensazione
6	1°	2°	3°	01-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 10 x 200mt Rec discesa CL 15'00 + allunghi	CL 15'00 + allunghi CPR 11km (4km lento + 4km medio + 3km veloce)	CL 15'00 + allunghi Medio pianura 12 km
7	1°	2°	3°	08-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 2km RG 10km + 5" rec 3'00/4'00 RBP 4 x 500mt RG 10km + 5" rec 2'/3'00	CL 15'00 + allunghi CM 1h00 a sensazione intensità media	LL 17km collinare a sensazione
8	1°	2°	3°	15-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 45'00 + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Medio pianura 14 km
NOTE PROGRAMMA ALLENAMENTO				
<p>Le sedute di allenamento programmate in questo periodo di preparazione sono in numero di 4 a giorni alterni, lunedì, mercoledì, venerdì, domenica facendo attenzione di non far sovrapporre mai due sedute di qualità in due giorni di seguito per evitare affaticamenti muscolari e infortuni vari.</p> <p>Le sedute di allenamento proposte sono di Corsa Lenta con Fartlek finale , Ripetute in pianura sulla distanza di 1/2km per migliorare la soglia anaerobica Ripetute in salita brevi per migliorare la forza muscolare e capacità contrattile del cuore, Corsa Media e Corsa Progressiva per migliorare la capacità di correre a ritmo medio più a lungo possibile, e infine le sedute di Lungo Lento collinare per migliorare sia la forza muscolare e sia la Resistenza .</p>				