

	3° PERIODO MEZZA MARATONA ROMA OSTIA - ESORDIENTE			
9	1°	2°	3°	22-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 4 x 2km + 5" RG 10km rec 3'00 - 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 12km intensità media	LL 19Km collinare a sensazione
10	1°	2°	3°	29-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 5 x 500mt Rec discesa CL 15'00 + allunghi	CL 15'00 + allunghi Cvarizioni 12km 6 x 1km ritmo mezza + 1km ritmo lento	CL 15'00 + allunghi Medio pianura 15 km
11	1°	2°	3°	05-feb
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Interval Training 6 x 4'00 veloce + 4'00 lento CL 15'00 + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	LL 20/21 km a sensazione
12	1°	2°	3°	12-feb
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 3km a ritmo mezza maratona rec 4'00/5'00	CL 15'00 + allunghi Cvarizioni 12km 4 x 2km ritmo mezza + 1km ritmo lento	CL 15'00 + allunghi Corto Veloce 10km
13	1°	2°	3°	19-feb
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Interval Training 10 x 3'00 veloce + 3'00 lento CL 15'00 + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Ritmo Mezza Maratona da 12/ 13km
14	1°	2°	3°	26-feb
	CL 45'00 + allunghi	CL 45'00 + allunghi	CL 45'00 + allunghi	MEZZA MARATONA ROMA OSTIA