

	2° PERIODO MEZZA MARATONA ROMA OSTIA - PERSONAL BEST			
5	1°	2°	3°	25-dic
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 3km RG 10km è 10" rec 3'00/4'00 RBP 5 x 400mt RG 10km - 15" rec 2'00	CL 15'00 + allunghi CM 14 km da 20-25" + lento RG 10km	LL 17km 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 12 x 100mt Rec discesa RBPianura 10 x 200mt rec 200mt	CL 15'00 + allunghi CPR 14 km (5km lento + 6km medio + 3km veloce)	CL 15'00 + allunghi Medio pianura 16 km ( da 20-25" + Lento RG 10km)
7	1°	2°	3°	08-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMiste 3 x 3km /1km/500mt RG + 10" / RG 10km / RG - 10" rec 4'/3'/2'00	CL 15'00 + allunghi CM 15 km da 20-25" + lento RG 10km	LL 19 km collinare a sensazione
8	1°	2°	3°	15-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 10km + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Medio pianura 18 km (di cui 10km Ritmo Mezza )
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 1/3km e da 500/400mt 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 la Resistenza .</p>				