

3° PERIODO SPECIFICO TABELLA ALLENAMENTO Marathon Roma 20 Marzo 2011							
9^S	LUN- 31 GEN	MAR- 1 FEB	MER- 2 FEB	GIOV- 3 FEB	VEN - 4 FEB	SAB- 5 FEB	DOM- 6 FEB
	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi RLP4 x 2km Rgara 10km + 5" rec da 3 a 4' TOT:	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi CM 14km da 20-30" + lento ritmo 10km TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 24 - 25 km RITMO MARATONA TOT:
10^S	LUN- 7 FEB	MAR- 8 FEB	MER- 9 FEB	GIOV- 10 FEB	VEN - 11 FEB	SAB - 12 FEB	DOM- 13 FEB
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Rbsalita 6 x 1km (pd 4%) rec discesa / CL 10'00 RBP 6 x 200mt rec 1/2'	RIPOSO	CL 10km allunghi 20 x 100mt Carico Carboidrati	RIPOSO Carico Carboidrati	Lungo Specifico 30 - 32km 8km 5" + lenti del Rmaratona 24 - 22km Ritmo Maratona Colazione pre gara
11^S	LUN- 14 FEB	MAR- 15 FEB	MER- 16 FEB	GIOV- 17 FEB	VEN - 18 FEB	SAB- 19 FEB	DOM- 20 FEB
	CL 10km allungh 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi RLP 3 x 3km Rgara 10km + 10" rec da 4 a 5' TOT:	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi CM 15km da 20-30" + lento ritmo 10km TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 25 - 27 km RITMO MARATONA OPPURE MEZZA MARATONA
12^S	LUN- 21 FEB	MAR- 22 FEB	MER- 23 FEB	GIOV- 24 FEB	VEN - 25 FEB	SAB- 26 FEB	DOM- 27 FEB
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO	CL 10km allungh 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento Carico Carboidrati	RIPOSO Carico Carboidrati	Lungo Specifico 34-36km 8km 5" + lenti del Rmaratona 28 - 26 km Ritmo Maratona Colazione pre gara