4° PERIODO SPECIFICO			TABELLA ALLENAMENTO Marathon Roma 20 Marzo 2011				
13^S	LUN- 28 FEB	MAR- 1 MAR	MER- 2 MARZO	GIOV- 3 MARZO	VEN -4 MARZO	SAB- 5MARZO	DOM- 6MARZO
	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi RLP 2 x 4km Rgara 10km + 15" rec 1km a ritmo maratona TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 12km 6km ritmo Maratona 4km ritmo medio 2km ritmo veloce	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 24 - 25 km Ritmo Maratona OPPURE MEZZA MARATONA TOT:
14^S	LUN- 7 MARZO	MAR- 8 MARZO	MER- 9 MARZO	GIOV- 10 MARZO	VEN - 11 MARZO	SAB-12 MARZO	DOM- 13 MARZO
	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Rmiste 4 x 1km ritmo sui 10km rec 1km a ritmo maratona RBP 4 x 500mt ritmo sui 10km - 5"	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 10 km 5km ritmo Maratona 3km ritmo medio 2km ritmo veloce	RIPOSO	CL 4km + allunghi Ritmo Maratona 15km oppure Gara di 10km
15^S	LUN- 14 MARZO	MAR- 15 MARZO	MER- 16 MARZO	GIOV- 17 MARZO	VEN - 18 MARZO	SAB-19 MARZO	DOM- 20 MARZO
	CL 45'00 facili allungh 20 x 100mt TOT:	MASSAGGIO	CL 45'00 facili allungh 20 x 100mt TOT:	MASSAGGIO Carico carboidrati	CL 45'00 facili allungh 20 x 100mt Carico Carboidrati	RIPOSO Carico Carboidrati	MARATONA di ROMA 17 Colazione pre gara