	2° PERIODO SPECIFICO MARATONA ROMA dal 3 dic al 30 Gen							
5	LUN- 3 GEN	MAR- 4 GEN	MER- 5 GEN	GIOV- 6 GEN	VEN - 7 GEN	SAB- 8 GEN	DOM- 9GEN	
	CL 10km		CL 4km + allunghi	CL 10km	CL 4km + allunghi		CL 4km + allunghi	
	allunghi 20 x 100mt	RIPOSO	RMP 8/9 x 1km Rgara 10km	allunghi 20 x 100mt	CPR 15km	RIPOSO	Medio 18 - 20 km	
			rec da 2 a 4'		oghi i kar locremento di ritano	0 IL	15 - 30" + lento RG 10km	
					da 30" a 10" + lento RG 10km	OF		
	TOT:		тот:	тот:	שיכו וכססכ	n C	тот:	
6	LUN- 10 GEN	MAR- 11 GEN	MER- 12GEN	GIOV- 13 GEN	VEN - 14 GEN	SAB- 15 GEN	DOM- 16 GEN	
	CL 7km		CL 4km + allunghi	CL 10km	CL 4km + allunghi		Lungo Lento Collinare	
	FARTLEK	RIPOSO	Rbsalita 10 x 100mt (pd 6/(%)	allunghi 20 x 100mt	CVBrevi 14km	RIPOSO	da 25 - 28 km	
	10 X 1' veloce + 1' lento		rec discesa 1'30/2'00	nazio An	7 x 1 km Rmaratona		sensazione	
			RBP 10 x 200mt rec 1/2	IdZIO / II	1km Ritmo Medio			
	тот:			тот:	тот:		тот:	
7	LUN- 17 GEN	MAR- 18 GEN	MER- 19 GEN	GIOV- 20 GEN	VEN - 21 GEN	SAB- 22 GEN	DOM- 23 GEN	
	CL 10km		CL 4km + allunghi	CL 10km	CL 4km + allunghi		CL 4km + allunghi	
	CL 10km allungh 20 x 100mt	RIPOSO	CL 4km + allunghi RMP 10 x 1km Rgara 10km	CL 10km allunghi 20 x 100mt	CL 4km + allunghi CPR 15km	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 21 km	
		RIPOSO			_	RIPOSO		
		RIPOSO	RMP 10 x 1km Rgara 10km		CPR 15km	RIPOSO	Medio 21 km	
		RIPOSO	RMP 10 x 1km Rgara 10km		CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo	RIPOSO	Medio 21 km 15 - 30" + Iento RG 10km	
8	allungh 20 × 100mt	RIPOSO MAR- 25 GEN	RMP 10 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT:	allunghi 20 x 100mt	CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km	RIPOSO SAB- 29 GEN	Medio 21 km 15 - 30" + lento RG 10km oppure Mezza Maratona	
8	allungh 20 x 100mt		RMP 10 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT:	allunghi 20 x 100mt TOT:	CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT:		Medio 21 km 15 - 30" + lento RG 10km oppure Mezza Maratona TOT:	
8	allungh 20 x 100mt TOT: LUN- 24 GEN		RMP 10 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT:	allunghi 20 x 100mt TOT:	CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT: VEN - 28 GEN		Medio 21 km 15 - 30" + lento RG 10km oppure Mezza Maratona TOT: DOM- 30 GEN	
8	allungh 20 x 100mt TOT: LUN- 24 GEN CL 7km	MAR- 25 GEN	RMP 10 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT: MER- 26 GEN	allunghi 20 x 100mt TOT: GIOV- 27 GEN	CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT: VEN - 28 GEN CL 7km	SAB- 29 GEN	Medio 21 km 15 - 30" + lento RG 10km oppure Mezza Maratona TOT: DOM- 30 GEN Lungo Lento Collinare	
8	allungh 20 x 100mt TOT: LUN- 24 GEN CL 7km FARTLEK	MAR- 25 GEN	RMP 10 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT: MER- 26 GEN CL 10km	allunghi 20 x 100mt TOT: GIOV- 27 GEN	CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT: VEN - 28 GEN CL 7km FARTLEK	SAB- 29 GEN	Medio 21 km 15 - 30" + lento RG 10km oppure Mezza Maratona TOT: DOM- 30 GEN Lungo Lento Collinare da 28 - 32 km	