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 allunghi 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi RMP 8/9 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT:	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 18 - 20 km 15 - 30" + lento RG 10km TOT:
6	LUN- 10 GEN	MAR- 11 GEN	MER- 12GEN	GIOV- 13 GEN	VEN - 14 GEN	SAB- 15 GEN	DOM- 16 GEN
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Rbsalita 10 x 100mt (pd 6/(%) rec discesa 1'30/2'00 RBP 10 x 200mt rec 1/2' TOT:	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi CVBrevi 14km 7 x 1km Rmaratona 1km Ritmo Medio TOT:	RIPOSO	Lungo Lento Collinare da 25 - 28 km sensazione TOT:
7	LUN- 17 GEN	MAR- 18 GEN	MER- 19 GEN	GIOV- 20 GEN	VEN - 21 GEN	SAB- 22 GEN	DOM- 23 GEN
	CL 10km allungh 20 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi RMP 10 x 1km Rgara 10km rec da 2 a 4' TOT:	CL 10km allunghi 20 x 100mt TOT:	CL 4km + allunghi CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 21 km 15 - 30" + lento RG 10km oppure Mezza Maratona TOT:
8	LUN- 24 GEN	MAR- 25 GEN	MER- 26 GEN	GIOV- 27 GEN	VEN - 28 GEN	SAB- 29 GEN	DOM- 30 GEN
	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 TOT:	RIPOSO	Lungo Lento Collinare da 28 - 32 km sensazione TOT:

CORRI VERSO IL BENESSERE
di Ignazio Antonacci