

| 3° PERIODO MEZZA MARATONA ROMA OSTIA - ESORDIENTE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9 | 1° | 2° | 3° | 22-gen |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | CL 15'00 + allunghi RLP 4 x 2km + 5" RG 10km rec 3'00 - 4'00 | CL 15'00 + allunghi CM 12km intensità media | LL 19Km collinare a sensazione |
| 10 | 1° | 2° | 3° | 29-gen |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento | CL 15'00 + allunghi RBSalita 5 x 500mt Rec discesa CL 15'00 + allunghi | CL 15'00 + allunghi Cvarizioni 12km 6 x 1km ritmo mezza + 1km ritmo lento | CL 15'00 + allunghi Medio pianura 15 km |
| 11 | 1° | 2° | 3° | 05-feb |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | CL 15'00 + allunghi Interval Training 6 x 4'00 veloce + 4'00 lento CL 15'00 + allunghi | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | LL 20/21 km a sensazione |
| 12 | 1° | 2° | 3° | 12-feb |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento | CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 3km a ritmo mezza maratona rec 4'00/5'00 | CL 15'00 + allunghi Cvarizioni 12km 4 x 2km ritmo mezza + 1km ritmo lento | CL 15'00 + allunghi Corto Veloce 10km |
| 13 | 1° | 2° | 3° | 19-feb |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | CL 15'00 + allunghi Interval Training 10 x 3'00 veloce + 3'00 lento CL 15'00 + allunghi | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | CL 15'00 + allunghi Ritmo Mezza Maratona da 12/ 13km |
| 14 | 1° | 2° | 3° | 26-feb |
| | CL 45'00 + allunghi | CL 45'00 + allunghi | CL 45'00 + allunghi | MEZZA MARATONA ROMA OSTIA |