

3° PERIODO MEZZA MARATONA ROMA OSTIA - PERSONAL BEST				
9	1°	2°	3°	22-gen
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 3km RG 10km + 10" rec 3'00/4'00 RBP 5 x 500mt RG 10km - 15" rec 2'00	CL 15'00 + allunghi CM 13 km intensità media	LL 21 Km 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 6 x 1Km Rec discesa CL 15'00 + allunghi	CL 15'00 + allunghi Cvarizioni 12km 4 x 2km ritmo mezza + 1km ritmo lento	CL 15'00 + allunghi Medio pianura 16 km
11	1°	2°	3°	05-feb
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 2 x 4km RG mezza maratona rec 1km RBP 5 x 300mt RG 10km - 20" rec 2'00	CL 15'00 + allunghi CM 14 km intensità media	LL 22/24 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 RMP 6 x 1km RG 10km + 1km rec ritmo mezza CL 15'00 + allunghi	CL 15'00 + allunghi Cvarizioni 12km 3 x 3km 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 Ritmo Mezza Maratona 10km CL 15'00 + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Ritmo Mezza Maratona da 13/ 14km
14	1°	2°	3°	26-feb
	CL 45'00 + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 45'00 + allunghi	MEZZA MARATONA ROMA OSTIA