

MEZZA MARATONA PERSONAL BEST				
1	1°	2°	3°	4
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 8 x 1km RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 10km	LL 14 km collinare a sensazione
2	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 10 x 100mt rec discesa	CL 15'00 + allunghi CPR 12km (incrementi ogni 3km)	Medio pianura 12 km
3	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 10 x 1km RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 10km	LL 16 km pianura a sensazione
4	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBP 10 x 200 - 30" RG 10km rec 2/3'	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	Medio pianura 14 km
5	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 4 x 2km + 5" RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CPR 13km (incrementi a piacere)	LL 18km collinare a sensazione
6	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 5 x 300mt rec discesa	CL 15'00 + allunghi CM 12 km	Gara 10km senza forzare
7	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 3km + 10" RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CPR 14 km (incrementi a piacere)	LL 20km pianura a sensazione
8	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBP 5 x 500 - 5" RG 10km rec 2/3'	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	Medio pianura 11 km
9	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 2 x 4km + 15" RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 13 km	LL 21 km di cui 10-12 km a ritmo mezza
10	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBP 6 x 400mt - 10" RG 10km rec 2/3'	CL 15'00 + allunghi CPR 15 km (incrementi a piacere)	Medio Ritmo Mezza Maratona 16 km
11	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 2 x 5km + 20" RG 10km rec 4'00	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	Corto Veloce o Gara 10km senza forzare
12	1°	2°	3°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBP 5 x 200 - 30" RG 10km rec 2/3'	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	MEZZA MARATONA 21km097