

PERIODO SPECIFICO MARATONA DI BERLINO							
1	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00  TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' RLP 3 x 3km RG Mezza rec 3/4' CL 10'00 RBP 5 x 300mt rec 2'00 / CL 10'00  TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CVBrevi 12km 6 x 1km Rmaratona 1km Ritmo Medio  TOT:	RIPOSO	Lungo Specifico 33 - 35km 10km 5/10" + lenti del Rmaratona 23 - 25km Ritmo Maratona
2	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00  TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Rbsalita 10 x 100mt rec discesa CL 10'00 RBP 10 x 200mt rec 1/2' CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km  TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Medio 18 - 21 km
3	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00  TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' RMP 10 x 1km RG 10km rec 2/3'	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CVBrevi 12km 4 x 2km Rmaratona 1km Ritmo Medio  TOT:	RIPOSO	Lungo Specifico 34 - 37km 10km 5/10" + lenti del R maratona 24 - 27km Ritmo Maratona
4	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00  TOT:	RIPOSO	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00  TOT:	RIPOSO	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00  TOT:	RIPOSO	Mezza Maratona Ritmo Maratona