

**Programma di allenamento di otto settimane variante B****PRIMA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 1000 + 3000 + 3000 + 1000 recupero 3' + 10' defaticamento
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 10 X 500 recupero 500 @ 20" più lento' + 10' defaticamento
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 12Km medio ( 4km + 4km @10" più veloce + 4km @20" più veloce) + 10' defaticamento

**SECONDA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	20' risc. + 30' lento + 20' medio + 15 ritmo gara + 10' defaticamento
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 1000 rec. 4' + 10X300 rec. 1'30" ;rec. 4' + 1000 + 10' defaticamento
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 14km medio + 10' defaticamento

**TERZA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 3000 + 2000 + 1000 + 2000 + 1000 recupero 3' + 10' defaticamento
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	20' risc. + 30' lento + 20' medio + 15 ritmo gara + 10' defaticamento
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 3X(1500 - 1000 - 500 rec. 400m ) rec. 1000 tra serie + 10' defaticamento

**QUARTA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 2X(3000 - 2000) REC. 3'+ 10' defaticamento
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 1000 rec. 4' + 10X400 rec. 1'30" ; rec. 4' + 1000 + 10' defaticamento
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 16km medio+ 10' defaticamento

QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 5X2000 rec 3' + 10' defaticamento
Giovedì	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 40' lento + 25' medio + 15 ritmo gara+ 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 8X(1000 - 500) rec.400m + 10' defaticamento
SESTA SETTIMANA	
Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10X1000 rec. 400m ; fine serie rec. 4' + 1000 sub max + 10' defaticamento
Giovedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	1 <sup>h</sup> 50' lungo lento + 10 allunghi da 100m
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 18km medio+ 10' defaticamento
SETTIMA SETTIMANA	
Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10X500 rec. 500@20" più lento; fine serie rec. 4' + 1000sub max + 10' defat.
Giovedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 1000 rec. 4' + 10X400 rec. 1'30" ; rec.. 4' + 1000 + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 2X3000 rec. 3' + 2X1000 rec. 2' + 2X500 rec. 1'30"
OTTAVA SETTIMANA	
Lunedì	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 3X2000 rec.3' + 10' defatic.
Giovedì	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	40' lento + 15' progressione fino ritmo gara
Sabato	Riposo
Domenica	<b>GARA !!</b>