

1° PERIODO SPECIFICO OB MEZZA dal 19 SETT al 16 OTT 2011							
1	LUN- 19 SETT	MAR- 20 SETT	MER- 21 SETT	GIOV- 22 SETT	VEN - 23 SETT	SAB- 24 SETT	DOM- 25 SETT
	CL 10 - 12km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi RMP 8 x 1km Ritmo sui 10km rec CL 3'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi CM 12 km ritmo mezza maratona	RIPOSO	Lungo Collinare da 15 - 16km
2	LUN- 26 SETT	MAR- 27 SETT	MER- 28 SETT	GIOV- 29 SETT	VEN - 30 SETT	SAB- 1 OTT	DOM- 2 OTT
	CL 10 - 12km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi IT Salita 10 x 200mt (pd 8-10%) rec discesa CL 10'00 IT Pianura 10 x 200mt rec 2'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi CPR 10km 4Km lento 4km medio 2km veloce	RIPOSO	CL 15'00 + 5 allunghi Medio Ritmo Mezza 14km
3	LUN- 3 OTT	MAR- 4 OTT	MER- 5 OTT	GIOV- 6 OTT	VEN - 7 OTT	SAB- 8 OTT	DOM- 9 OTT
	CL 10 - 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi RMP 10 x 1km ritmo sui 10km rec CL 3'00 Defaticamento libero	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi CM 14 km ritmo mezza maratona	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Corto Veloce 10km oppure Gara sui 10km
4	LUN- 10 OTT	MAR- 11 OTT	MER- 12 OTT	GIOV- 13 OTT	VEN - 14 OTT	SAB- 15 OTT	DOM- 16 OTT
	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Fartlek 10 x 1' veloce 1' lento	RIPOSO	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	Lungo Lento Progressivo 18km ogni 6km aumento di ritmo

2° PERIODO SPECIFICO OB MEZZA dal 17 OTT al 13 NOV 2011							
5	LUN- 17 OTT	MAR-18 OTT	MER- 19 OTT	GIOV- 20 OTT	VEN - 21 OTT	SAB- 22 OTT	DOM- 23 OTT
	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi RLP 5 x 2km +5" del ritmo 10km rec CL 3'00 - 4'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi C Variazioni Medie 12km 3 x 1km ritmo lento 3km ritmo mezza maratona	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Medio ritmo mezza 16km
6	LUN- 24 OTT	MAR- 25 OTT	MER- 26 OTT	GIOV- 27 OTT	VEN - 28 OTT	SAB- 29 OTT	DOM- 30 OTT
	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi IT Salita 10 x 300mt (pd 6- 8%) rec discesa CL 10'00 IT Pianura 10 x 300mt rec 2'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi CM 12km ritmo mezza maratona	RIPOSO	Lungo Lento di durata 20 - 21km
7	LUN- 31 OTT	MAR- 1 NOV	MER- 2 NOV	GIOV- 3 NOV	VEN - 4 NOV	SAB- 5 NOV	DOM- 6 NOV
	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi RLP 4 x 3km + 10" del ritmo 10km rec CL 3'00 Defaticamento libero	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi C Variazioni Medie 15km 3 x 1km ritmo lento 4km ritmo mezza maratona	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Medio Progressivo a ritmo mezza da 15- 16km
8	LUN- 7 NOV	MAR- NOV	MER- 9 NOV	GIOV- 10 NOV	VEN - 11 NOV	SAB- 12 NOV	DOM- 13 NOV
	CL 45'00 di scarico allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Fartlek 10 x 1' veloce 1' lento	RIPOSO	CL 45'00 di scarico allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	MEZZA MARATONA 21km097 miglior ritmo possibile