

		<b>MAR 01.05.</b>	<b>MER 02.05.</b>	<b>GIO 03.05.</b>	<b>VEN 04.05.</b>	<b>SAB 05.05.</b>	<b>DOM 06.05.</b>		
Settimana 1		Corsa resistenza a piacimento	Riposo	1 ora corsa ad intervalli Batt. Card. 130 – 150 Corsa in collina <u>oppure</u> Corsa in città includendo scale/gradinate	1:10 di corsa libera	Riposo	1:30-2 ore di corsa libera		
		Definire obiettivo per il BDM					Battito card. 120 – 140		
		Concentrarsi su questo obiettivo							
	<b>LUN 07.05.</b>	<b>MAR 08.05.</b>	<b>MER 09.05.</b>	<b>GIO 10.05.</b>	<b>VEN 11.05.</b>	<b>SAB 12.05.</b>	<b>DOM 13.05.</b>		
Settimana 2	Riposo	1:20 Corsa resistenza	Riposo	1:20 corsa ad intervalli	Riposo	2 ore corsa di resistenza	Riposo		
		incl. 5-10 accelerazione finale		20 min. Riscaldamento				1 min. veloce / 1 min. trotto 20 ripetizioni	
		Battito cardiaco 135 - 145		5 min. camminata				15 min. corsa finale	Battito card. 120 - 140
	<b>LUN 14.05.</b>	<b>MAR 15.05.</b>	<b>MER 16.05.</b>	<b>GIO 17.05.</b>	<b>VEN 18.05.</b>	<b>SAB 19.05.</b>	<b>DOM 20.05.</b>		
Settimana 3	1:20 ore corsa libera	Riposo	1 ora corsa a piramide :	1 ora corsa libera	Riposo	2 ora corsa libera :	Riposo		
	30% sotto battito cardiaco massimo		12 min. riscaldamento			1:30 ora pianeggiante			
			2 x (3-6-3) minuti veloce			Battito cardiaco 130 - 140			
			Ogni pausa 1 min. camminata			30 Min. salita corsa o camminata veloce			
			4 minuti veloce			Battito cardiaco fino a 160			
	12 minuti corsa defaticante								
	<b>LUN 21.05.</b>	<b>MAR 22.05.</b>	<b>MER 23.05.</b>	<b>GIO 24.05.</b>	<b>VEN 25.05.</b>	<b>SAB 26.05.</b>	<b>DOM 27.05.</b>		
Settimana 4	1:15 ore corsa libera	Riposo	Ripetute veloci	1 ora corsa libera	Riposo	2-2:30 corsa di resistenza	Riposo		
	Battito cardiaco 135-145		10 min. Riscaldamento						
			3km, 2km, 1km, 500m veloci						
			Ogni pausa 3 min. camminata						
	10 minuti corsa defaticante								
	<b>LUN 28.05.</b>	<b>MAR 29.05.</b>	<b>MER 30.05.</b>	<b>GIO 31.05.</b>	<b>VEN 01.06.</b>	<b>SAB 02.06.</b>	<b>DOM 03.06.</b>		
Settimana 5	1:20 ore corsa libera	Riposo	Ripetute veloci	1 ora corsa libera	Riposo	corsa ad intervalli 1:30-1:40	Riposo		
	Battito cardiaco 130-140		10 min. Riscaldamento			Battito cardiaco 130 - 160			
			2x3 Min., 2x6 Min., 2x4 Min.						
			Pause 2 Min. corsa lenta						
	15 minuti corsa defaticante		Da fare in collina per permettere la variazione del battito cardiaco						

	<b>LUN 04.06.</b>	<b>MAR 05.06.</b>	<b>MER 06.06.</b>	<b>GIO 07.06.</b>	<b>VEN 08.06.</b>	<b>SAB 09.06.</b>	<b>DOM 10.06.</b>
Settimana 6	1:20 ore corsa libera Battito cardiaco 130-140	Riposo	Ripetute veloci	1 ora corsa libera	Riposo	corsa ad intervalli 2 ore Battito cardiaco 130 - 160	Riposo
	Ultimi 10 minuti velocità in crescendo		10-20 min. riscaldamento			Da fare in collina per permettere la variazione del battito cardiaco	
			2 min., 3 min., 2 min. veloce Pause 2 minuti corsa lenta				
		15 minuti corsa defaticante					
	<b>LUN 11.06.</b>	<b>MAR 12.06.</b>	<b>MER 13.06.</b>	<b>GIO 14.06.</b>	<b>VEN 15.06.</b>	<b>SAB 16.06.</b>	<b>DOM 17.06.</b>
Settimana 7	1:20 ore corsa libera	Riposo	Ripetute veloci	1 ora corsa libera	Riposo	2 ore corsa di resistenza con 30 40 minuti di corsa in montagna	Riposo
	Battito cardiaco 130-140		20 min. riscaldamento			oppure "corsa in crescendo" su terreno pianeggiante) Battito cardiaco 130 - 160	
			1 ora corsa ad intervalli 20 min. corsa defaticante				
		Battito cardiaco 130 - 160					
	<b>LUN 18.06.</b>	<b>MAR 19.06.</b>	<b>MER 20.06.</b>	<b>GIO 21.06.</b>	<b>VEN 22.06.</b>	<b>SAB 23.06.</b>	<b>DOM 24.06.</b>
Settimana 8	1:20 ore corsa libera	Riposo	Ripetute veloci 60-70 min.	1:00-1:20 corsa libera	Riposo	2:00-2:30 ore corsa di resistenza in collina	Riposo
	70% del battito cardiaco massimo		10-20 min. riscaldamento			Alla fine 10 minuti di ginnastica oppure stretching	
				4-6-8-6-4-2-3-2 min. veloci pause 1 min. camminata			
			10 minuti corsa defaticante			Battito cardiaco 130 – 160	
	<b>LUN 25.06.</b>	<b>MAR 26.06.</b>	<b>MER 27.06.</b>	<b>GIO 28.06.</b>	<b>VEN 29.06.</b>	<b>SAB 30.06.</b>	<b>DOM 01.07.</b>
Settimana 9	1:20 ore corsa libera	Riposo	Ripetute veloci	Riposo	1 ora corsa di resistenza	2 ore corsa di resistenza in collina	Riposo
	Dopo 50 minuti "crescendo" fino a batt. cardiaco 150		Corsa in collina			oppure se correte su terreno pianeggiante allora gli ultimi 10km in leggera salita	
	70% del battito cardiaco massimo		Durata 1:20 ore				
			Battito cardiaco 120-160		70% del battito cardiaco massimo		
	<b>LUN 02.07.</b>	<b>MAR 03.07.</b>	<b>MER 04.07.</b>	<b>GIO 05.07.</b>	<b>VEN 06.07.</b>	<b>SAB 07.07.</b>	<b>DOM 08.07.</b>
Settimana 10	Riposo	Ripetute veloci	Riposo	Viaggio verso Bressanone	Viaggio verso Bressanone	<b>Brixen Dolomiten Marathon</b>	Riposatevi
		10-15 min. riscaldamento				20 minuti corsa leggera 10 minuti stretching	
		4x1km 85-90% batt.card.max pause 2 minuti camminata					
		10 Minuten auslaufen					Godetevi la medaglia Finisher