

PROGRAMMA MEZZA MARATONA

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO
RIPETUTE: 15MIN + 10X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 15MIN	CORSA LENTA 10KM	COLLINARE CORSA LENTA 8KM
INTERVAL TRAINING: 15MIN + 5X 3MIN VELOCE / 3MIN CORSA LENTA + 15MIN	CORSA LENTA 10KM	LUNGO LENTO 12KM
RIPETUTE: 15MIN + 10X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 15MIN	CORSA LENTA 10KM	COLLINARE CORSA LENTA 10KM
INTERVAL TRAINING: 15MIN + 5X 3MIN VELOCE / 3MIN CORSA LENTA + 15MIN	CORSA LENTA 10KM	LUNGO LENTO 14KM
CORSA LENTA 10KM	CORSA LENTA 10KM	CORSA LENTA 10KM
CORSA IN SOGLIA: 15MIN + 5X 5MIN VELOCE / 1MIN CORSA LENTA + 15MIN	CORSA LENTA 10KM	LUNGO LENTO 16KM
INTERVAL TRAINING: 10MIN + 5X 4MIN VELOCE / 4MIN CORSA LENTA + 10MIN	CORSA LENTA 10KM	COLLINARE CORSA LENTA 12KM
CORSA IN SOGLIA: 15MIN + 5X 5MIN VELOCE / 1MIN CORSA LENTA + 15MIN	CORSA LENTA 10KM	LUNGO LENTO 18KM
INTERVAL TRAINING: 10MIN + 5X 4MIN VELOCE / 4MIN CORSA LENTA + 10MIN	CORSA LENTA 10KM	COLLINARE CORSA LENTA 10KM
CORSA LENTA 10KM	CORSA LENTA 8KM	GARA MEZZA MARATONA 21KM