

sett.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	riposo	8 km di corsa ritmo controllato	riposo	10 min. di riscaldamento 4km ritmo veloce 5 min. di defaticamento	riposo	7 km corsa ritmo controllato esercizi per addominali esercizi per gambe e braccia	riposo
2	riposo	8 km di corsa ritmo controllato	riposo	10 min di riscaldamento ripetizioni 4x1000m con rec. 3 min. 5 min di defaticamento	riposo	7 km di corsa percorso ondulato (con salì e scendi)	riposo
3	riposo	1h di corsa ritmo controllato	riposo	10 min. riscaldamento 8 salite da 80m 5 min di defaticamento	riposo	1h di corsa ritmo controllato o in alternativa Cesena ore 17:00 piazza del popolo 27° Trofeo ANFFAS "Camminiamo con loro"	riposo
4	riposo	12 km (facendo 2 km di corsa 1km di cammino)	riposo	10 min. riscaldamento 5 km veloci 5 min. defaticamento	riposo	7 km di corsa esercizi per addominali potenziamento per gambe e braccia	riposo
5	riposo	10 min di riscaldamento ripetizioni 3x2000 rec. 4 min. 5 min di defaticamento	riposo	10 km di corsa ritmo controllato	riposo	Giro dei Gessi piccolo	riposo
6	riposo	8 km di corsa ritmo controllato	riposo	8 km di corsa ritmo controllato Correndo gli ultimi 4 km in progressione	riposo	LUNGO 14 km	riposo
7	riposo	8 km di corsa a ritmo controllato esercizi per addominali potenziamento per gambe e braccia	riposo	10 min. riscaldamento ripetizioni 5x1000m con rec.3 min. 5 min. defaticamento	riposo	LUNGO 14 km	riposo
8	riposo	6 km di corsa ritmo controllato stretching generale	riposo	5 km di corsa ritmo controllato stretching generale	riposo		

