

<b>GENNAIO</b>			
<b>DATA</b>		<b>ALLENAMENTO</b>	<b>MIN/KM</b>
1/1/18	lunedì	BUON ANNO NUOVO!!!	-
2/1/18	martedì	CL 12-13 K a piacere	ritmo libero
3/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m @ 4.15/17" Rec 3' di corsa blanda	3.57/4.00"
4/1/18	giovedì	RIPOSO	-
5/1/18	venerdì	CORTO V. 5 K (impegno mezza maratona)	4.15"
6/1/18	sabato	RIPOSO	-
7/1/18	domenica	LUNGO 22-23 K (collinare)	ritmo vario
8/1/18	lunedì	RIPOSO	-
9/1/18	martedì	CL/AL 10 K terminare con 10 x 20" veloci + 40" lenti	4'40/45"
10/1/18	mercoledì	RM 7 x 1000m @ 4'15" Rec 2'30" di corsa blanda	3.57/4.00"
11/1/18	giovedì	RIPOSO	-
12/1/18	venerdì	CL 10 K CL + 4 K in progressione di 5" al K partendo da 4'30"	4'40/45"
13/1/18	sabato	RIPOSO	-
14/1/18	domenica	UR TRAINING 21 K	4.40"
15/1/18	lunedì	RIPOSO	-
16/1/18	martedì	CL/AL 10 K terminare con 10 x 20" veloci + 40" lenti	libero
17/1/18	mercoledì	RB 10 x 500m in 1.55" Rec 300m di corsa leggera	3.50"
18/1/18	giovedì	RIPOSO	-
19/1/18	venerdì	CL 12 K fondo lento + 10 x 15" svelti Rec 40"	4'40/45"
20/1/18	sabato	RIPOSO	-
21/1/18	domenica	MEZZA di SAN GAUDENZIO	4.20/25"
22/1/18	lunedì	RIPOSO	-
23/1/18	martedì	10 K RECOVERY RUN	libero
24/1/18	mercoledì	RM 6 x 1200m in 4.45/46" Rec 3' di corsa leggera	3.57/58"
25/1/18	giovedì	RIPOSO	-
26/1/18	venerdì	CL 10 K CL + 4 K in progressione di 5" al K partendo da 4'30"	4'40/45"
27/1/18	sabato	RIPOSO	-
28/1/18	domenica	LUNGO UR 32 K	4.45/50"
29/1/18	lunedì	RIPOSO	-

Per info e iscrizioni:

 Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)  
[gare@urbanrunners.it](mailto:gare@urbanrunners.it)

 Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

Seguici su:


[urbanrunnersit](https://www.facebook.com/urbanrunnersit)

[@urban\\_runners\\_](https://twitter.com/@urban_runners_)

[@urban\\_runners](https://www.instagram.com/@urban_runners)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

Tel : +39 333 344 2728

 Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

**FEBBRAIO**

30/1/18	DATA	ALLENAMENTO	libero
	mercoledì	x 3 VOLTE: 1 K @ 4.30" + 1 K @ 4.20" + 1 K @ 4.10" REC 1 K @ 4.40"	ritmo vario
1/2/18	giovedì	RIPOSO	-
2/2/18	venerdì	RB 10 x 200m in 42/43" Rec 200m CL a piacere (mai camminando)	3.50"
3/2/18	sabato	RIPOSO	-
4/2/18	domenica	<b>GARA 10 K MAGENTA</b>	4.05"
5/2/18	lunedì	RIPOSO	-
6/2/18	martedì	CL 13 K fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	4.45/50"
7/2/18	mercoledì	RM 6 x 1000m @ 4.00" Rec 2' di corsa lenta a 5'00"	4.00"
8/2/18	giovedì	RIPOSO	-
9/2/18	venerdì	CL 10 K a piacere + 8 x 15" svelti Rec 35"	libero
10/2/18	sabato	RIPOSO	-
11/2/18	domenica	<b>MEZZA di VITTUONE</b>	4.15/17"
12/2/18	lunedì	RIPOSO	-
13/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
14/2/18	mercoledì	RL: 3 x 2500m in 10'25" Rec 3'30" di corsa facile	4.10"
15/2/18	giovedì	RIPOSO	-
16/2/18	venerdì	MEDIO fondo medio 13 K tra 4.35 e 4'30"	4.35/30"
17/2/18	sabato	RIPOSO	-
18/2/18	domenica	<b>LUNGO UR 33-34 K</b>	4.45/50"
19/2/18	lunedì	RIPOSO	-
20/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
21/2/18	mercoledì	RM 10 x 800m in 3'12" Rec 400m di corsa lenta a piacere	4.00"
22/2/18	giovedì	RIPOSO	-
23/2/18	venerdì	CL 10 K leggeri + 3 K in progressione di 5" al km partendo da 4'20"	libero

Per info e iscrizioni:  
Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)  
[gare@urbanrunners.it](mailto:gare@urbanrunners.it)

Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

Seguici su:



[urbanrunnersit](https://www.facebook.com/urbanrunnersit)



[@urban\\_runners\\_](https://twitter.com/@urban_runners_)



[@urban\\_runners](https://www.instagram.com/@urban_runners)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

Tel : +39 333 344 2728  
Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

MARZO			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
24/2/18	sabato	RIPOSO	-
25/2/18	domenica	Sojasun Verdi Marathon 21 K	4.15"
26/2/18	lunedì	RIPOSO	-
27/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
28/2/18	mercoledì	RL: 3 x 3000m in 12'36" Rec 4'00" di corsa facile	4.12"
1/3/18	giovedì	RIPOSO	-
2/3/18	venerdì	CL 14-15 fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	4'40/45"
3/3/18	sabato	RIPOSO	-
4/3/18	domenica	LUNGO 35 k ultimi 12-13 K @ 4.35/37" circa	4.45/50"
5/3/18	lunedì	RIPOSO	-
6/3/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
7/3/18	mercoledì	MEDIO/VARIATO 13 x 400m in 1'40" (4'10") Rec 400m in 1'51" (4'37)	4.10" + 4.37"
8/3/18	giovedì	RIPOSO	-
9/3/18	venerdì	10 K CL + 5 K in progressione di 5" al K partendo da 4'30"	4'40/45"
10/3/18	sabato	cena con basso apporto di carboidrati	-
11/3/18	domenica	SPECIFICO 21 K impegno prossimo a quello della maratona	4.37"
12/3/18	lunedì	RIPOSO	-
13/3/18	martedì	CL 13 K terminare con 10 x 20" veloci + 40" lenti	4'40/45"
14/3/18	mercoledì	RL: 3 x 3000m in 12'30/33" Rec 3'30" di corsa facile	4.10/11"
15/3/18	giovedì	RIPOSO	-
16/3/18	venerdì	CORTO V. 7 K (impegno mezza maratona)	4.15"
17/3/18	sabato	RIPOSO	-
18/3/18	domenica	LUNGO 37 k ultimi 15 K @ 4.35/37"	4.45/50"
19/3/18	lunedì	RIPOSO	-
20/3/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
21/3/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 2'30" di corsa blanda	4.00"
22/3/18	giovedì	RIPOSO	-
23/3/18	venerdì	CL 9 K a piacere + 5 x 100m svelti Rec 100m lenti	libero
24/3/18	sabato	RIPOSO	-
25/3/18	domenica	STRAMILANO 21 K	4.15"

Per info e iscrizioni:

 Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)  
[gare@urbanrunners.it](mailto:gare@urbanrunners.it)

 Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

Seguici su:


[urbanrunnersit](https://www.facebook.com/urbanrunnersit)

[@urban\\_runners\\_](https://twitter.com/@urban_runners_)

[@urban\\_runners](https://www.instagram.com/@urban_runners)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

 Tel : +39 333 344 2728  
 Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

APRILE			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
26/3/18	lunedì	RIPOSO	-
27/3/18	martedì	RECOVERY RUN 10 km	libero
28/3/18	mercoledì	CL 13 K terminare con 6 x 100m agili in allungo / rec 100m a piacere	libero
29/3/18	giovedì	RIPOSO	-
30/3/18	venerdì	RL 3 x 4000m @ 4.15" Rec 4'30" corsa facile	4.15"
31/3/18	sabato	RIPOSO	-
1/4/18	domenica	RIPOSO (oppure 12 km tra 4'40" e 4'35")	4.35/40"
2/4/18	lunedì	(Facoltativa) Marcia dei ciliegi in fiore (oppure riposo se ieri ti sei allenato)	libero
3/4/18	martedì	RIPOSO	-
4/4/18	mercoledì	RM 4 x 1000m Rec 2'30" di corsa blanda	4.05"
5/4/18	giovedì	RIPOSO	-
6/4/18	venerdì	6 K liberi + 5 x 100m in allungo / rec 100m lenti	libero
7/4/18	sabato	RIPOSO	-
8/4/18	domenica	MARATONA MILANO/ROMA/PARIGI	4.37"

**LEGENDA**

CL = Corsa Lenta  
 RL = Ripetute lunghe  
 RB = Ripetute brevi  
 REC = Recupero

NB: Le nostre tabelle, pur essendo tecniche e adatte all'obiettivo indicato, sono generiche e servono come punto di riferimento per gli allenamenti collettivi. E' importante ricordare che non equivalgono una tabella personale, che deve seguire un percorso preciso studiato ad hoc su ogni atleta.

Per info e iscrizioni:  
 Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)  
[gare@urbanrunners.it](mailto:gare@urbanrunners.it)

Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

Seguici su:



[urbanrunnersit](https://www.facebook.com/urbanrunnersit)



[@urban\\_runners\\_](https://twitter.com/@urban_runners_)



[@urban\\_runners](https://www.instagram.com/@urban_runners)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

Tel : +39 333 344 2728  
 Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)