

GENNAIO			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
1/1/18	lunedì	BUON ANNO NUOVO!!!	-
2/1/18	martedì	CL 10-11 K o 50/60 min a piacere	ritmo libero
3/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m @ 4.15/17" Rec 3' di corsa blanda	4.15/17"
4/1/18	giovedì	RIPOSO	-
5/1/18	venerdì	CORTO V. 5 K (impegno mezza maratona)	4.40/45"
6/1/18	sabato	RIPOSO	-
7/1/18	domenica	LUNGO 21 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	5.10/15"
10/1/18	mercoledì	RM 7 x 1000m @ 4'15" Rec 3' di corsa blanda	4.15"
11/1/18	giovedì	RIPOSO	-
12/1/18	venerdì	CL 10 K CL + 3 K in progressione di 5" al K partendo da 4'55"	5.10/15"
13/1/18	sabato	RIPOSO	-
14/1/18	domenica	UR TRAINING 21 K	5.00"
15/1/18	lunedì	RIPOSO	-
16/1/18	martedì	CL/AL 10 K terminare con 10 x 20" veloci + 40" lenti	5.10/15"
17/1/18	mercoledì	RB 10 x 500m in 2.06" Rec 300m di corsa leggera	4.10/13"
18/1/18	giovedì	RIPOSO	-
19/1/18	venerdì	CL 9 K fondo lento + 6 x 15" svelti Rec 45"	5.10/15"
20/1/18	sabato	RIPOSO	-
21/1/18	domenica	MEZZA di SAN GAUDENZIO	4.40/45"
22/1/18	lunedì	RIPOSO	-
23/1/18	martedì	10 K RECOVERY RUN	libero
24/1/18	mercoledì	RM 6 x 1200m in 5.05/06" Rec 3' di corsa leggera	4.14/15"
25/1/18	giovedì	RIPOSO	-
26/1/18	venerdì	CL 10 K CL + 3 K in progressione di 5" al K partendo da 4'55"	5.10/15"
27/1/18	sabato	RIPOSO	-
28/1/18	domenica	LUNGO UR 30 K	5.15/20"
29/1/18	lunedì	RIPOSO	-

Per info e iscrizioni:

 Mail: Info@urbanrunners.it
gare@urbanrunners.it

 Web: www.urbanrunners.it
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

FEBBRAIO			
30/1/18	DATA	ALLENAMENTO	liber MIN/KM
31/1/18	mercoledì	x 4 VOLTE: 1 K @ 4.40" + 1 K @ 4.30" REC 1 K @ 5.00"	4.40" + 4.30"
1/2/18	giovedì	RIPOSO	-
2/2/18	venerdì	RB 10 x 200m in 46" Rec 200m CL a piacere	3.50"
3/2/18	sabato	RIPOSO	-
4/2/18	domenica	GARA 10 K MAGENTA	4.20/25"
5/2/18	lunedì	RIPOSO	-
6/2/18	martedì	CL 13 K fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	5.10/15"
7/2/18	mercoledì	RM 6 x 1000m @ 4.15" Rec 2'30" corsa blanda	4.15"
8/2/18	giovedì	RIPOSO	-
9/2/18	venerdì	CL 9 K fondo lento + 6 x 15" svelti Rec 45"	5.10/15"
10/2/18	sabato	RIPOSO	-
11/2/18	domenica	MEZZA di VITTUONE	4.36/40"
12/2/18	lunedì	RIPOSO	-
13/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
14/2/18	mercoledì	RL: 3 x 2200m in 10'05" Rec 800m in 4'05/10" (5'06/13" al K)	4.23"
15/2/18	giovedì	RIPOSO	-
16/2/18	venerdì	MEDIO fondo medio 12 K tra 4.50" e 4.40"	4.45/50"
17/2/18	sabato	RIPOSO	-
18/2/18	domenica	LUNGO UR 33 K	5.15/20"
19/2/18	lunedì	RIPOSO	-
20/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
21/2/18	mercoledì	RM 6 x 800m in 3'20" Rec 400m di corsa lenta a piacere	4.10"
22/2/18	giovedì	RIPOSO	-
23/2/18	venerdì	CL 12 K fondo lento + 5 prove da 100m agili + 100m lenti	5.10/15"
24/2/18	sabato	RIPOSO	-
25/2/18	domenica	Sojasun Verdi Marathon 21 K	4.55"

Per info e iscrizioni:
Mail: Info@urbanrunners.it
gare@urbanrunners.it

Web: www.urbanrunners.it
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

MARZO			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
26/2/18	lunedì	RIPOSO	-
27/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
28/2/18	mercoledì	RL 4 x 2000m Rec 4'30" di corsa lenta a sensazione (non camminare)	4.20"
1/3/18	giovedì	RIPOSO	-
2/3/18	venerdì	CL 14-15 fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	5.10/15"
3/3/18	sabato	RIPOSO	-
4/3/18	domenica	LUNGO 34-35 k ultimi 12-13 K @ 4.55/5' al K	5.15/20"
5/3/18	lunedì	RIPOSO	-
6/3/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
7/3/18	mercoledì	MEDIO/VARIATO 13 x 400m in 1'45" (4'23") Rec 400m in 2' (5'00)	4.23" + 5.00"
8/3/18	giovedì	RIPOSO	-
9/3/18	venerdì	10 K CL + 4 K in progressione di 5" al K partendo da 4'55"	5.10/15"
10/3/18	sabato	cena con basso apporto di carboidrati	-
11/3/18	domenica	SPECIFICO 21 K impegno prossimo a quello della maratona	4.58"
12/3/18	lunedì	RIPOSO	-
13/3/18	martedì	CL 13 K terminare con 10 x 20" veloci + 40" lenti	5.10/15"
14/3/18	mercoledì	RL 3 x 3000m @ 4.25/30" Rec 4'30" di corsa lenta (non di cammino!)	4.25/30"
15/3/18	giovedì	RIPOSO	-
16/3/18	venerdì	CORTO V. 7 K (impegno mezza maratona)	4.35/40"
17/3/18	sabato	RIPOSO	-
18/3/18	domenica	LUNGO 37 k ultimi 13-14 K @ 4.55/5' al K	5.15/20"
19/3/18	lunedì	RIPOSO	-
20/3/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
21/3/18	mercoledì	RM 5 x 1000m @ 4.15" Rec 2'30" di corsa blanda	4.15"
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	4.36/40"

Per info e iscrizioni:

 Mail: Info@urbanrunners.it
gare@urbanrunners.it

 Web: www.urbanrunners.it
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

APRILE			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
26/3/18	lunedì	RIPOSO	-
27/3/18	martedì	RECOVERY RUN 10 km	libero
28/3/18	mercoledì	RL 3 x 3000m @ 4.35" Rec 1 K @ 5.00"	4.35"
29/3/18	giovedì	RIPOSO	-
30/3/18	venerdì	10 K fondo lento + 3 K in progressione a piacere	5.10/15"
31/3/18	sabato	RIPOSO	-
1/4/18	domenica	RIPOSO (oppure 10 km tra 5'00" e 4'55")	-
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	7 K liberi + 5 x 100m in allungo / rec 100m lenti	libero
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	4.58"

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
gare@urbanrunners.it

Web: www.urbanrunners.it
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