

<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 10-11 K o 50/60 min a piacere	ritmo libero
3/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m @ 4.25/30" Rec 3' di corsa blanda	4.25/30"
4/1/18	giovedì	RIPOSO	-
5/1/18	venerdì	CORTO V. 5 K (impegno mezza maratona)	4.55"
6/1/18	sabato	RIPOSO	-
7/1/18	domenica	LUNGO 18-19 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	5.20/30"
10/1/18	mercoledì	RM 6 x 1000m @ 4'25/30" Rec 3' di corsa blanda	4.25/30"
11/1/18	giovedì	RIPOSO	-
12/1/18	venerdì	CL 9 K CL + 3 K in progressione di 5" al K partendo da 5'05"	5.20/30"
13/1/18	sabato	RIPOSO	-
14/1/18	domenica	UR TRAINING 21 K	5.19"
15/1/18	lunedì	RIPOSO	-
16/1/18	martedì	CL/AL 10 K terminare con 8 x 20" veloci + 40" lenti	5.20/30"
17/1/18	mercoledì	RB 10 x 500m in 2.10/12" Rec 300m di corsa leggera	4.20/21"
18/1/18	giovedì	RIPOSO	-
19/1/18	venerdì	CL 9 K fondo lento + 6 x 15" svelti Rec 45"	5.20/30"
20/1/18	sabato	RIPOSO	-
21/1/18	domenica	MEZZA di SAN GAUDENZIO	4.55"
22/1/18	lunedì	RIPOSO	-
23/1/18	martedì	10 K RECOVERY RUN	libero
24/1/18	mercoledì	RM 5 x 1200m in 5.20/25" Rec 3' di corsa leggera	4.27/30"
25/1/18	giovedì	RIPOSO	-
26/1/18	venerdì	CL 10 K CL + 3 K in progressione di 5" al K partendo da 5'05"	5.20/30"
27/1/18	sabato	RIPOSO	-
28/1/18	domenica	LUNGO UR 30 K	5.30/33"
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 MIN/KM
31/1/18	mercoledì	x 3 VOLTE: 1 K @ 4.50" + 1 K @ 4.40" REC 1 K @ 5.15/20"	4.50" + 4.40"
1/2/18	giovedì	RIPOSO	-
2/2/18	venerdì	CL 10 K fondo lento + 5 x 15" sveltì Rec 45"	libero
3/2/18	sabato	RIPOSO	-
4/2/18	domenica	<b>GARA 10 K MAGENTA</b>	<b>4.40"</b>
5/2/18	lunedì	RIPOSO	-
6/2/18	martedì	CL 13 K fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	5.20/30"
7/2/18	mercoledì	RM 6 x 1000m @ 4.30" Rec 2'30" corsa blanda	4.30"
8/2/18	giovedì	RIPOSO	-
9/2/18	venerdì	CL 9 K fondo lento + 5 x 15" sveltì Rec 45"	libero
10/2/18	sabato	RIPOSO	-
11/2/18	domenica	<b>MEZZA di VITTUONE</b>	<b>4.55"</b>
12/2/18	lunedì	RIPOSO	-
13/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
14/2/18	mercoledì	RL: 3 x 2000m in 9'10" Rec 4' di corsa facile a piacere	4.35"
15/2/18	giovedì	RIPOSO	-
16/2/18	venerdì	CL 13 K fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	5.20/30"
17/2/18	sabato	RIPOSO	-
18/2/18	domenica	<b>LUNGO UR 31-32 K</b>	<b>5.30/33"</b>
19/2/18	lunedì	RIPOSO	-
20/2/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
21/2/18	mercoledì	RM 5 x 800m in 3'32" Rec 400m di corsa lenta a piacere	4.25"
22/2/18	giovedì	RIPOSO	-
23/2/18	venerdì	CL 10 K fondo lento + 5 prove da 100m agili + 100m lenti	5.20/30"
24/2/18	sabato	RIPOSO	-
25/2/18	domenica	<b>Sojasun Verdi Marathon 21 K</b>	<b>4.50/55"</b>
26/2/18	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)

MARZO			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
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)	4.30"
1/3/18	giovedì	RIPOSO	-
2/3/18	venerdì	CL 12-13 fondo lento: il ritmo puo' variare di +/- 5" al K	5.20/30"
3/3/18	sabato	RIPOSO	-
4/3/18	domenica	LUNGO 33-34 k ultimi 8-10 K @ 5.20" circa	5.30/33"
5/3/18	lunedì	RIPOSO	-
6/3/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
7/3/18	mercoledì	MEDIO/VARIATO 12 x 400m in 1'51" (4'37") Rec 400m in 2'11" (5'28)	4.37" + 5.28"
8/3/18	giovedì	RIPOSO	-
9/3/18	venerdì	10 K CL + 4 K in progressione di 5" al K partendo da 5'05"	5.20/30"
10/3/18	sabato	cena con basso apporto di carboidrati	-
11/3/18	domenica	SPECIFICO 21 K impegno prossimo a quello della maratona	5.19/22"
12/3/18	lunedì	RIPOSO	-
13/3/18	martedì	CL 12 K terminare con 10 x 20" veloci + 40" lenti	5.20/30"
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. 6 K (impegno mezza maratona)	4.55"
17/3/18	sabato	RIPOSO	-
18/3/18	domenica	LUNGO 35-37 k ultimi 10-12 K @ 5.20" circa	5.30/33"
19/3/18	lunedì	RIPOSO	-
20/3/18	martedì	RECOVERY RUN	libero
21/3/18	mercoledì	RM 5 x 1000m @ 4.25/30" Rec 2'30" di corsa blanda	4.25/30"
22/3/18	giovedì	RIPOSO	-
23/3/18	venerdì	CL 8 K a piacere + 5 x 100m svelti Rec 100m lenti	5.20/30"
24/3/18	sabato	RIPOSO	-
25/3/18	domenica	STRAMILANO 21 K	4.50/55"
26/3/18	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:



Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

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

APRILE			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
27/3/18	martedì	RECOVERY RUN 8-10 km	libero
28/3/18	mercoledì	FARTLEK 13 x 1 min impegno 10 k (+5") + 1 min CL a piacere	1' Vel 4.45" ca.
29/3/18	giovedì	RIPOSO	-
30/3/18	venerdì	7 K fondo lento + 3 K in progressione a piacere	libero
31/3/18	sabato	RIPOSO	-
1/4/18	domenica	10 K ritmo Maratona	5.20"
2/4/18	lunedì	(Facoltativa) Marcia dei ciliegi in fiore (oppure riposo)	libero
3/4/18	martedì	RIPOSO	-
4/4/18	mercoledì	6-7 K liberi + 5 x 100m in allungo / rec 100m lenti	libero
5/4/18	giovedì	RIPOSO	-
6/4/18	venerdì	5-6 K liberi + 5 x 100m in allungo / rec 100m lenti	libero
7/4/18	sabato	RIPOSO	-
8/4/18	domenica	MARATONA MILANO/ROMA/PARIGI	5.20"

### 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



@urban\_runners\_



@urban\_runners

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

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