

<b>GENNAIO</b>			
<b>DATA</b>		<b>ALLENAMENTO</b>	<b>MIN/KM</b>
1/1/18	lunedì	BUON ANNO NUOVO!!!	-
2/1/18	martedì	RIPOSO	-
3/1/18	mercoledì	FARTLEK 12 x 1'30" veloce + 1' lento	4'35" ca.
4/1/18	giovedì	RIPOSO	-
5/1/18	venerdì	CL 10 K + 4 x 100 metri veloci Rec 100m lenti	5.40/50"
6/1/18	sabato	RIPOSO	-
7/1/18	domenica	LUNGO 16-18 K (collinare)	ritmo vario
8/1/18	lunedì	RIPOSO	-
9/1/18	martedì	RIPOSO oppure 40 min CL	-
10/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 3'	5.00"
11/1/18	giovedì	RIPOSO	-
12/1/18	venerdì	CL 10 K + 6 x 100 metri veloci Rec 100m lenti	libero
13/1/18	sabato	RIPOSO	-
14/1/18	domenica	UR TRAINING 21 K	5.41"
15/1/18	lunedì	RIPOSO	-
16/1/18	martedì	RIPOSO oppure 40 min CL	-
17/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 3'	5.00"
18/1/18	giovedì	RIPOSO	-
19/1/18	venerdì	CL 10 K + 8 x 100 metri veloci Rec 100m lenti	-
20/1/18	sabato	RIPOSO	-
21/1/18	domenica	MEZZA di SAN GAUDENZIO	5.20"
22/1/18	lunedì	RIPOSO	-
23/1/18	martedì	RIPOSO oppure 40 min CL	-
24/1/18	mercoledì	RB 10 x 400m in 1'49/50": Rec 300m di corsa facile a piacere	4.33"
25/1/18	giovedì	RIPOSO	-
26/1/18	venerdì	CL 7 K a 5'40/50" + CORTO VELOCE 3 K a 5.20/15"	5.40" + 5.20"
27/1/18	sabato	RIPOSO	-
28/1/18	domenica	LUNGO UR 30 K	5.45/55"
29/1/18	lunedì	RIPOSO	-
30/1/18	martedì	RIPOSO	-
31/1/18	mercoledì	FARTLEK 12 x 1'30" veloce + 1' lento	4'35" ca.

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				
1/2/18	DATA	VEDÌ	RIPOSO ALLENAMENTO	MIN/KM
2/2/18	venerdì		CL 8 K fondo lento + 4 x 20" sveltati Rec 50"	libero
3/2/18	sabato		RIPOSO	-
4/2/18	domenica		<b>GARA 10 K MAGENTA</b>	<b>5.10"</b>
5/2/18	lunedì		RIPOSO	-
6/2/18	martedì		RIPOSO oppure 40 min CL	-
7/2/18	mercoledì		RM 5 x 1000m Rec 3'	5.00"
8/2/18	giovedì		RIPOSO	-
9/2/18	venerdì		CL 7 K a 5'40/50" + CORTO VELOCE 3 K a 5.20/15"	5.40" + 5.20"
10/2/18	sabato		RIPOSO	-
11/2/18	domenica		<b>MEZZA di VITTUONE</b>	<b>5.20/15"</b>
12/2/18	lunedì		RIPOSO	-
13/2/18	martedì		RIPOSO oppure 40 min CL	-
14/2/18	mercoledì		RL: 3 x 2000m in 10'10/15" Rec 4' di corsa facile a piacere	5.05/08"
15/2/18	giovedì		RIPOSO	-
16/2/18	venerdì		CL 9 K fondo lento + 5 x 20" sveltati Rec 40"	libero
17/2/18	sabato		RIPOSO	-
18/2/18	domenica		<b>LUNGO UR 25 K oppure Gara 21 km</b>	<b>5.41"</b>
19/2/18	lunedì		RIPOSO	-
20/2/18	martedì		RIPOSO oppure 40 min CL	-
21/2/18	mercoledì		RB 10 x 500m in 2'22": Rec 300m di corsa facile a piacere	4.43"
22/2/18	giovedì		RIPOSO	-
23/2/18	venerdì		CL 8 K a 5'40/50" + CORTO VELOCE 3 K a 5.20/15"	5.40" + 5.20"
24/2/18	sabato		RIPOSO	-
25/2/18	domenica		<b>Sojasun Verdi Marathon 30 K: opportuno arrivare a 33/34 K</b>	<b>5.45/55"</b>
26/2/18	lunedì		RIPOSO	-
27/2/18	martedì		RIPOSO	-
28/2/18	mercoledì		FARTLEK 15 x 1' veloce + 1' lento	4'35" ca.

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
1/3/18	giovedì	RIPOSO	-
2/3/18	venerdì	CL 9 K fondo lento + 6 x 20" sveltissimi Rec 40"	libero
3/3/18	sabato	RIPOSO	-
4/3/18	domenica	MARATONINA CITTA' DI LECCO (o 18 km ritmo di Lungo)	5.40"
5/3/18	lunedì	RIPOSO	-
6/3/18	martedì	RIPOSO oppure 40 min CL	-
7/3/18	mercoledì	RL: 3 x 2000m in 10'10" Rec 1 km a 5'40"	5.05"
8/3/18	giovedì	RIPOSO	-
9/3/18	venerdì	CL 8 K a 5'40/50" + CORTO VELOCE 4 K a 5.20/15"	5.40" + 5.20"
10/3/18	sabato	RIPOSO	-
11/3/18	domenica	LUNGO 30 K (MONZA o MILANO): opportuno arrivare a 34/35 K	5.45/55"
12/3/18	lunedì	RIPOSO	-
13/3/18	martedì	RIPOSO	-
14/3/18	mercoledì	CL 8 K + 10 x 15" SVELTI + 45" LENTI	libero
15/3/18	giovedì	RIPOSO	-
16/3/18	venerdì	RL 3 x 3000m @ 5.15/20" REC 4' a ritmo libero	5.15/20"
17/3/18	sabato	RIPOSO	-
18/3/18	domenica	LUNGO 18 K (10 km 5'40/50" + 8 km a 5'30/25")	ritmo vario
19/3/18	lunedì	RIPOSO	-
20/3/18	martedì	RIPOSO oppure 40 min CL	-
21/3/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 3'	5.00"
22/3/18	giovedì	RIPOSO	-
23/3/18	venerdì	CL 8 K fondo lento + 5 x 20" sveltissimi Rec 40"	-
24/3/18	sabato	RIPOSO	-
25/3/18	domenica	STRAMILANO 21 K	5.15/20"
26/3/18	lunedì	RIPOSO	-
27/3/18	martedì	RIPOSO	-
28/3/18	mercoledì	FARTLEK 15 x 1' veloce + 1' lento	4.35" ca.
29/3/18	giovedì	RIPOSO	-
30/3/18	venerdì	MEDIO 10 K	5.30/35"
31/3/18	sabato	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)

APRILE			
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM
1/4/18	domenica	RIPOSO	-
2/4/18	lunedì	(Facoltativa) Marcia dei ciliegi in fiore (oppure riposo)	libero
3/4/18	martedì	RIPOSO	-
4/4/18	mercoledì	CL 5 K + 5 x 100m in allungo / Rec 100m a piacere	libero
5/4/18	giovedì	RIPOSO	-
6/4/18	venerdì	CL 5 K + 5 x 100m in allungo / Rec 100m a piacere	libero
7/4/18	sabato	RIPOSO	-
8/4/18	domenica	MARATONA MILANO/ROMA/PARIGI	5.40"

### 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)