

<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	RB 12 x 200m in 1' Rec 1' lento	5'00"
4/1/18	giovedì	RIPOSO	-
5/1/18	venerdì	CL 10 K + 4 x 100 metri veloci Rec 100m lenti	6.15/20"
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	-
10/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 3'	5.30"
11/1/18	giovedì	RIPOSO	-
12/1/18	venerdì	CL 8 K + 5 x 100 metri veloci Rec 100m lenti	6.15/20"
13/1/18	sabato	RIPOSO	-
14/1/18	domenica	UR TRAINING 21 K	6.10/15"
15/1/18	lunedì	RIPOSO	-
16/1/18	martedì	RIPOSO	-
17/1/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 3'	5.30"
18/1/18	giovedì	RIPOSO	-
19/1/18	venerdì	CL 9 K + 5 x 100 metri veloci Rec 100m lenti	6.15/20"
20/1/18	sabato	RIPOSO	-
21/1/18	domenica	MEZZA di SAN GAUDENZIO	-
22/1/18	lunedì	RIPOSO	-
23/1/18	martedì	RIPOSO	-
24/1/18	mercoledì	RB 10 x 400m in 2'04": Rec 2' di corsa facile a piacere	5.10"
25/1/18	giovedì	RIPOSO	-
26/1/18	venerdì	CL 6 K a 6.15" + CORTO VELOCE 3 K a 5.55/6'00"	ritmo vario
27/1/18	sabato	RIPOSO	-
28/1/18	domenica	LUNGO UR 25-26 K	6.20/25"
29/1/18	lunedì	RIPOSO	-
30/1/18	martedì	RIPOSO	-
31/1/18	mercoledì	RB 12 x 200m in 1' Rec 1' lento	5.00"

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)

FEBBRAIO					
1/2/18	DATA	VEDI	RIPOSO	ALLENAMENTO	MIN/KM
2/2/18	venerdì		CL 8 K fondo lento + 4 x 20" sveltati Rec 1'		6.15/20"
3/2/18	sabato		RIPOSO		-
4/2/18	domenica		<b>GARA 10 K MAGENTA</b>		5.30"
5/2/18	lunedì		RIPOSO		-
6/2/18	martedì		RIPOSO		-
7/2/18	mercoledì		RM 5 x 1000m Rec 3'		5.25/30"
8/2/18	giovedì		RIPOSO		-
9/2/18	venerdì		CL 7 K a 6'15" + CORTO VELOCE 3 K a 5.50/55"		ritmo vario
10/2/18	sabato		RIPOSO		-
11/2/18	domenica		<b>MEZZA di VITTUONE</b>		-
12/2/18	lunedì		RIPOSO		-
13/2/18	martedì		RIPOSO		-
14/2/18	mercoledì		RL: 3 x 2000m in 11'00" Rec 4' di corsa facile a piacere		5.30"
15/2/18	giovedì		RIPOSO		-
16/2/18	venerdì		CL 9 K fondo lento + 5 x 20" sveltati Rec 1'		6.15/20"
17/2/18	sabato		RIPOSO		-
18/2/18	domenica		<b>LUNGO UR 25-26 K oppure Gara 21 km</b>		6.20/24"
19/2/18	lunedì		RIPOSO		-
20/2/18	martedì		RIPOSO		-
21/2/18	mercoledì		RB 10 x 500m in 2'35": Rec 2' di corsa facile a piacere		5.10"
22/2/18	giovedì		RIPOSO		-
23/2/18	venerdì		CL 8 K a 6'15" + CORTO VELOCE 3 K a 5.50/55"		ritmo vario
24/2/18	sabato		RIPOSO		-
25/2/18	domenica		<b>Sojasun Verdi Marathon 30 K</b>		6.20/24"
26/2/18	lunedì		RIPOSO		-
27/2/18	martedì		RIPOSO		-
28/2/18	mercoledì		RB 12 x 200m in 1' Rec 1' lento		5.00"

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"	6.15/20"
3/3/18	sabato	RIPOSO	-
4/3/18	domenica	MARATONINA CITTA' DI LECCO	-
5/3/18	lunedì	RIPOSO	-
6/3/18	martedì	RIPOSO	-
7/3/18	mercoledì	RL: 3 x 2000m in 11'20" Rec 1 km a 6.10"	5.40"
8/3/18	giovedì	RIPOSO	-
9/3/18	venerdì	CL 7 K a 6.15" + CORTO VELOCE 4 K a 5.50/55"	ritmo vario
10/3/18	sabato	RIPOSO	-
11/3/18	domenica	LUNGO 30 K (MONZA o MILANO)	6.20/24"
12/3/18	lunedì	RIPOSO	-
13/3/18	martedì	RIPOSO	-
14/3/18	mercoledì	CL 8 K + 5 x 100m SVELTI + 100m LENTI	6.15/20"
15/3/18	giovedì	RIPOSO	-
16/3/18	venerdì	RL 3 x 3000m @ 5.40/45" REC 4' a ritmo libero	5.35"
17/3/18	sabato	RIPOSO	-
18/3/18	domenica	LUNGO 16 K a 6'10/15"	6.10/15"
19/3/18	lunedì	RIPOSO	-
20/3/18	martedì	RIPOSO	-
21/3/18	mercoledì	RM 5 x 1000m Rec 3'	5.30"
22/3/18	giovedì	RIPOSO	-
23/3/18	venerdì	CL 7 K fondo lento + 5 x 20" sveltissimi Rec 40"	libero
24/3/18	sabato	RIPOSO	-
25/3/18	domenica	STRAMILANO 21 K	-
26/3/18	lunedì	RIPOSO	-
27/3/18	martedì	RIPOSO	-
28/3/18	mercoledì	RB 10 x 300m in 1'30/31" REC 200m in 1'30"	5.03"
29/3/18	giovedì	RIPOSO	-
30/3/18	venerdì	CL 7 K a 6.15" + 3 K da 5.55" a 5.45"	ritmo vario
31/3/18	sabato	RIPOSO	-
1/4/18	domenica	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
2/4/18	lunedì	(Facoltativa) Marcia dei ciliegi in fiore (oppure riposo)	-
3/4/18	martedì	RIPOSO	-
4/4/18	mercoledì	CL 5 K + 4 x 100m in allungo / Rec 100m a piacere	libero
5/4/18	giovedì	RIPOSO	-
6/4/18	venerdì	CL 5 K + 4 x 100m in allungo / Rec 100m a piacere	libero
7/4/18	sabato	RIPOSO	-
8/4/18	domenica	MARATONA MILANO/ROMA/PARIGI	6.24"

## 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)