

BASIC 1

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

GENNAIO

DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
7/1/19	lunedì	RIPOSO			
8/1/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
9/1/19	mercoledì	RM 3 x 1 K a 4'50" (REC 4 min) + 4 x 300m a 4'35" (REC 2 min)	r.vario	2	1
10/1/19	giovedì	RIPOSO			
11/1/19	venerdì	FONDO LENTO 6 K + 10 x 100m veloci rec 100m lenti	5.30"		
12/1/19	sabato	RIPOSO			
13/1/19	domenica	UR TRAINING 21 K - LUNGO RITMO MARAT	5.40"		
14/1/19	lunedì	RIPOSO			
15/1/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
16/1/19	mercoledì	RM 3 x 1 K a 4'50/55" (REC 3 min) + 3 x 400m a 4'35/40" (REC 2 min)	r.vario	2	1
17/1/19	giovedì	RIPOSO			
18/1/19	venerdì	FONDO LENTO 5 K 5'30" + 2 K MEDIO 5'20" + 1 K VELOCE 5'10" circa	r.vario		1
19/1/19	sabato	RIPOSO			
20/1/19	domenica	LUNGO 22-23 K	5.40"		
21/1/19	lunedì	RIPOSO			
22/1/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
23/1/19	mercoledì	RB 10 x 300m in 1'22/23" (4'33/35"); REC 200m corsetta leggera	4.35"	3	1
24/1/19	giovedì	RIPOSO			
25/1/19	venerdì	FONDO LENTO 6 K + 10 x 100m veloci rec 100m lenti	5.30"		
26/1/19	sabato	RIPOSO			
27/1/19	domenica	STRAMAGENTA 10 K	5.05/10"	2	1
28/1/19	lunedì	RIPOSO			
29/1/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
30/1/19	mercoledì	2 x 2 K a 5'15": tra le prove Rec 1 K a 5'30": TOT 7 K in 37'30" (5'21" al km)	r.vario	2	1
31/1/19	giovedì	RIPOSO			

Seguici su:

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

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

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

 Web: www.urbanrunners.it
www.running4you.org

Training in collaborazione con

RUNNING4YOU

 Email: info@running4you.org

BASIC 1

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

FEBBRAIO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K
1/2/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K 5'30" + 2 K MEDIO 5'20" + 1 K VELOCE 5'10" circa		r.vario	
2/2/19	sabato	RIPOSO			
3/2/19	domenica	LUNGO 24-25 K		5.40"	
4/2/19	lunedì	RIPOSO			
5/2/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
6/2/19	mercoledì	RM 6 x 600m in 2'54" (4.50" al km) REC 2 min corsetta leggera	4.50"	3	1
7/2/19	giovedì	RIPOSO			
8/2/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti	5.30"		
9/2/19	sabato	RIPOSO			
10/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI VITTUONE	5.20/25"	1	
11/2/19	lunedì	RIPOSO			
12/2/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
13/2/19	mercoledì	FARTLEK: 10 x 1 min veloce (4'40" circa) + 1 min lento di rec	4.40"	2	1
14/2/19	giovedì	RIPOSO			
15/2/19	venerdì	CORTO VELOCE: 5 Km a 5'15" circa	5.15"	3	1
16/2/19	sabato	RIPOSO			
17/2/19	domenica	LUNGO 27-28 K	5.40"		
18/2/19	lunedì	RIPOSO			
19/2/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
20/2/19	mercoledì	RM 4 x 1 K a 4'50/55" (REC 3 min) + 2 x 400m a 4'30/35" (REC 2 min)	r.vario		
21/2/19	giovedì	RIPOSO			
22/2/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti	5'30"		
23/2/19	sabato	RIPOSO			
24/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI NAPOLI	5.20/25"	1	
25/2/19	lunedì	RIPOSO			
26/2/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
27/2/19	mercoledì	2 x 2 K a 5'15": tra le prove Rec 1 K a 5'25": TOT 7 K in 37'15" (5'19" al km)	r.vario	2	1
28/2/19	giovedì	RIPOSO			

Seguici su:

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

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

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

 Web: www.urbanrunners.it
www.running4you.org

Training in collaborazione con

RUNNING4YOU

 Email: info@running4you.org

BASIC 1

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

MARZO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
1/3/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K 5'30" + 2 K MEDIO 5'20" + 1 K VELOCE 5'10" circa	r.vario		
2/3/19	sabato	RIPOSO			
3/3/19	domenica	LUNGO 30 K	5.35/40"		
4/3/19	lunedì	RIPOSO			
5/3/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
6/3/19	mercoledì	FARTLEK: 10 x 1 min veloce (4'40" circa) + 1 min lento di rec	4.40"	2	1
7/3/19	giovedì	RIPOSO			
8/3/19	venerdì	FONDO LENTO 9 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti	5.30"		
9/3/19	sabato	RIPOSO			
10/3/19	domenica	RL 3 x 3 Km a 5'10" (rec 1 Km a 5'40"): oppure Gara su strada 10-15K	5.10"	3	1
11/3/19	lunedì	RIPOSO			
12/3/19	martedì	RIPOSO oppure FONDO LENTO a piacere			
13/3/19	mercoledì	FONDO MEDIO 10 K a 5'20" circa	5.20"	2	
14/3/19	giovedì	RIPOSO			
15/3/19	venerdì	FONDO LENTO 8 K + 8 x 100m veloci rec 100m lenti	5.30"		
16/3/19	sabato	RIPOSO			
17/3/19	domenica	LUNGO 33-34 K	5.35/40"		
18/3/19	lunedì	RIPOSO			
19/3/19	martedì	RIPOSO			
20/3/19	mercoledì	FARTLEK: 12 x 1 min veloce (4'40" circa) + 1 min lento di rec	4.40"	2	1
21/3/19	giovedì	RIPOSO			
22/3/19	venerdì	FONDO LENTO 5 K 5'30" + 3 K in progressione di circa 7-10" al K	5.30"		
23/3/19	sabato	RIPOSO			
24/3/19	domenica	STRAMILANO	5.15"	2	
25/3/19	lunedì	RIPOSO			

Seguici su:

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

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

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

 Web: www.urbanrunners.it
www.running4you.org

Training in collaborazione con

RUNNING4YOU

 Email: info@running4you.org

BASIC 1

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

APRILE					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K
26/3/19	martedì	RIPOSO			
				2	1
28/3/19	giovedì	RIPOSO			
29/3/19	venerdì	FONDO LENTO 8 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti	5.30"		
30/3/19	sabato	RIPOSO			
31/3/19	domenica	FONDO MEDIO 10 a 5'15/20" circa	5.15/20"	2	1
1/4/19	lunedì	RIPOSO			
2/4/19	martedì	RIPOSO			
3/4/19	mercoledì	FONDO LENTO 5-6 K + 5 x 100m veloci + 100m lenti	r.libero		
4/4/19	giovedì	RIPOSO			
5/4/19	venerdì	FONDO LENTO 5-6 K + 5 x 100m veloci + 100m lenti	r.libero		
6/4/19	sabato	RIPOSO			
7/4/19	domenica	MARATONA DI MILANO (4H00)	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

Web: www.urbanrunners.it
www.running4you.org

Seguici su:



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



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

Training in collaborazione con

RUNNING4YOU

Email: info@running4you.org