

# BASIC

## TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

GENNAIO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
7/1/19	lunedì	FONDO LENTO 10-12 K	5.20"		
8/1/19	martedì	RIPOSO			
9/1/19	mercoledì	4 x 1 K a 4.35" (rec 3 min) + 4 x 400m in 1'42" (4.15")	r.vario	3	1
10/1/19	giovedì	RIPOSO			
11/1/19	venerdì	CORTO V. 5 K	4.55"	3	1
12/1/19	sabato	RIPOSO			
13/1/19	domenica	UR TRAINING 21 K	5.12"	1	
14/1/19	lunedì	FONDO LENTO 10-12 K	r.libero		
15/1/19	martedì	RIPOSO			
16/1/19	mercoledì	5 x 1 K a 4'35" (rec 3 min) + 4 x 400m in 1'42" (4.15")	r.vario	3	1
17/1/19	giovedì	RIPOSO			
18/1/19	venerdì	CORTO V. 5 K	4.55"	3	1
19/1/19	sabato	RIPOSO			
20/1/19	domenica	LUNGO 25 K	5.25/30"		
21/1/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K	r.libero		
22/1/19	martedì	RIPOSO			
23/1/19	mercoledì	INTERVAL TR. 12 x 300m in 1'16" (4.13") Rec 200m di corsa lenta	4.13"	3	1
24/1/19	giovedì	RIPOSO			
25/1/19	venerdì	FONDO LENTO 6 K + 3 K in PROGRESSIONE di 5" al K partendo da 5'00"	5.20"		
26/1/19	sabato	RIPOSO			
27/1/19	domenica	STRAMAGENTA 10 K	4.40/45"	3	1
28/1/19	lunedì	FONDO LENTO 10-12 K	r.libero		
29/1/19	martedì	RIPOSO			
30/1/19	mercoledì	2 x 1,600m a 4.45" + 1,000m a 4'35" + 400m in 1'42" (4'15"): tra ogni prova rec 2 min corsa facile, tra le serie rec 4 min	r.vario	3	1
31/1/19	giovedì	RIPOSO			

Seguici su:

Per info e iscrizioni:  
Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)



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



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

Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

**FEBBRAIO**

DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K
1/2/19	venerdì	CORTO V. 6-7 K		4.55"	3 1
2/2/19	sabato	RIPOSO			
3/2/19	domenica	LUNGO 27 K		5.25/30"	
4/2/19	lunedì	FONDO LENTO 8-10 K		r.libero	
5/2/19	martedì	RIPOSO			
6/2/19	mercoledì	RM 5 x 800m in 3'40" (4.35" al km): rec 400m corsetta leggera	4.35"	3	1
7/2/19	giovedì	RIPOSO			
8/2/19	venerdì	FONDO LENTO 6 K + 3 K in PROGRESSIONE di 5" al K partendo da 5'00"		5.20"	
9/2/19	sabato	RIPOSO			
10/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI VITTUONE		5.05"	2 1
11/2/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K		r.libero	
12/2/19	martedì	RIPOSO			
13/2/19	mercoledì	RM 10 x 700m in 3'10" (4'30" al km): REC 2' di corsetta facile		4.31"	3 1
14/2/19	giovedì	RIPOSO			
15/2/19	venerdì	FONDO MEDIO 35-40 minuti (7-8 Km)		5.00"	2
16/2/19	sabato	RIPOSO			
17/2/19	domenica	LUNGO 30 K		5.25/30"	
18/2/19	lunedì	RIPOSO			
19/2/19	martedì	RIPOSO o 40 min FONDO LENTO a piacere		r.libero	
20/2/19	mercoledì	RM 5 x 1 K a 4'45" rec 400m in 2'08" (5'19/20")		4.45"	3 1
21/2/19	giovedì	RIPOSO			
22/2/19	venerdì	FONDO LENTO 5 K + 1 K 5' + 1 K 4'55" + 1 K 4'50" + 500m a 4'40"		r.vario	1
23/2/19	sabato	RIPOSO			
24/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI NAPOLI		5.05"	2 1
25/2/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K		5.30"	
26/2/19	martedì	RIPOSO			
27/2/19	mercoledì	RL 3 x 2 K a 4'50" + 1 K di rec a 5'20" (totale 9 Km)		4.50"	3 1
28/2/19	giovedì	RIPOSO			

Seguici su:

 Per info e iscrizioni:  
Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)

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

 Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

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

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

 Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

# BASIC

## TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

MARZO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
1/3/19	venerdì	FONDO LENTO 10-12 K + 5 x 100 metri veloci / rec 100 metri jogg	5.20"		
2/3/19	sabato	RIPOSO			
3/3/19	domenica	LUNGO 32-33 K	5.30"		
4/3/19	lunedì	RIPOSO			
5/3/19	martedì	RIPOSO o 40 min FONDO LENTO a piacere	r.libero		
6/3/19	mercoledì	INTERVAL TR. 12 x 300m in 1'16" (4.13") Rec 200m jogging	4.13"	3	1
7/3/19	giovedì	RIPOSO			
8/3/19	venerdì	CORTO V. 6 K	4.50"	4	1
9/3/19	sabato	RIPOSO			
10/3/19	domenica	90 min Fonfo Medio (17 Km circa)	5.15"	2	1
11/3/19	lunedì	FONDO LENTO 10-12 K			
12/3/19	martedì	RIPOSO			
13/3/19	mercoledì	RL 4 x 2 K a 4'45/50" + 400m di REC a 5'20/15" (tot 10 km)	4.50"	3	1
14/3/19	giovedì	RIPOSO			
15/3/19	venerdì	FONDO LENTO 8 K + 3 K a 5.00"	5.00"		1
16/3/19	sabato	RIPOSO			
17/3/19	domenica	LUNGO 35 K (ultimo Km forte)	5.30"		
18/3/19	lunedì	RIPOSO			
19/3/19	martedì	RIPOSO o 30/40 min FONDO LENTO a piacere	r.libero		
20/3/19	mercoledì	FARTLEK 14 x 1 min a 4'30/35" + 1 min di rec a piacere	4.30"	3	1
21/3/19	giovedì	RIPOSO			
22/3/19	venerdì	FONDO LENTO 8-9 K + 5 x 100 metri veloci / rec 100 metri jogg	r.libero		
23/3/19	sabato	RIPOSO			
24/3/19	domenica	STRAMILANO	4.55"	2	1
25/3/19	lunedì	FONDO LENTO 35/40 min	r.libero		
26/3/19	martedì	RIPOSO			
27/3/19	mercoledì	RL 3 x 3 k a 4.50/55" + 1 k di REC a 5'10/15"	4.50"	3	1

Seguici su:

 Per info e iscrizioni:  
Mail: [Info@urbanrunners.it](mailto:Info@urbanrunners.it)

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

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

 Web: [www.urbanrunners.it](http://www.urbanrunners.it)  
[www.running4you.org](http://www.running4you.org)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

 Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

# BASIC

## TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

APRILE					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K
28/3/19	giovedì	RIPOSO			
29/3/19	venerdì	FONDO LENTO 10 K + 3 K in PROGRESSIONE di 5" al K partendo da 5'00"	5.20"	2	1
30/3/19	sabato	RIPOSO			
31/3/19	domenica	FONDO MEDIO 10 K	4.55"	2	1
1/4/19	lunedì	RIPOSO			
2/4/19	martedì	RIPOSO o 30 min FONDO LENTO a piacere	r.libero		
3/4/19	mercoledì	RM 3 x 1 K a 4'40" rec 2 min + 2 x 500m in 2'17/18" (4'35") rec 2 min	r.vario	3	1
4/4/19	giovedì	RIPOSO			
5/4/19	venerdì	FONDO LENTO 5 k + 5 x 20" veloci (non al massimo) + 40" lenti di rec	r.libero		
6/4/19	sabato	RIPOSO			
7/4/19	domenica	MARATONA DI MILANO (3H45)	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)

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://www.instagram.com/@urban_runners)

Training in collaborazione con

**RUNNING4YOU**

Email: [info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)