

GENNAIO

DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
7/1/19	lunedì	FONDO LENTO 12-13 K	5.05"		
8/1/19	martedì	FONDO LENTO 12-13 K + 6 x 20" veloce + 40" lento	5.05"		
9/1/19	mercoledì	5 x 1 K a 4'10" (rec 3 min) + 4 x 400m in 1'32" (3'50") (rec 2 min)	r.vario	4	1
10/1/19	giovedì	RIPOSO			
11/1/19	venerdì	CORTO V. (25 min RITMO GARA 21 K)	4.30"	4	1
12/1/19	sabato	RIPOSO			
13/1/19	domenica	UR TRAINING 21 K	4.44"	2	0
14/1/19	lunedì	RIPOSO			
15/1/19	martedì	FONDO LENTO 13-14 K	5.05"		
16/1/19	mercoledì	6 x 1 K a 4'10" (rec 2'30" min) + 4 x 500m in 1'50" (3'50") (rec 2 min)	r.vario	4	1
17/1/19	giovedì	RIPOSO			
18/1/19	venerdì	CORTO V. (35 min RITMO GARA 21 K)	4.30"	4	1
19/1/19	sabato	FONDO LENTO 10 K	5.10"		
20/1/19	domenica	LUNGO 29 K	5.10/15"		
21/1/19	lunedì	RIPOSO			
22/1/19	martedì	FONDO LENTO 12-13 K + 6 x 20" veloce + 40" lento	5.05"		
23/1/19	mercoledì	FARTLEK: 1+2+3+2+1+2+3+2+1 min veloci (rec di corsa lenta e di uguale durata)	r.vario	4	1
24/1/19	giovedì	FONDO LENTO 13-15 K	5.05"		
25/1/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K a 5'05/10" + 3 K a 4'15/20"	r.vario		
26/1/19	sabato	RIPOSO			
27/1/19	domenica	STRAMAGENTA 10 K	4.15/20"	4	1
28/1/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K	5.10"		
29/1/19	martedì	RIPOSO			
30/1/19	mercoledì	RM 10 x 600m in 2'23" / REC 2 min	3.58"	4	1
31/1/19	giovedì	FONDO LENTO 15 K	5.10"		

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

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

FEBBRAIO					
DATA	ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K	
1/2/19	venerdì	15 min a 4'40" + 10 min a 4'30" + 5 min a 4'20" (REC 2 min corsa facile)	r.vario	3	1
2/2/19	sabato	RIPOSO			
3/2/19	domenica	LUNGO 31-32 K	5.10/15"		
4/2/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K	r.libero		
5/2/19	martedì	RIPOSO			
6/2/19	mercoledì	2 x (2 K a 4'30" + 2 K a 4'20" + 1 K a 4'10"): tra le prove REC 3 min, tra le DUE serie REC 4 min		3	1
7/2/19	giovedì	FONDO LENTO 13-14 K	5.10"		
8/2/19	venerdì	FONDO LENTO 12 K + 6 x 100 metri vel + 100 mt rec	5.05"		
9/2/19	sabato	RIPOSO			
10/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI VITTUONE	4.30"	3	1
11/2/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K	r.libero		
12/2/19	martedì	FONDO LENTO 12-13 K + 6 x 20" veloce + 40" lento	5.05/10"		
13/2/19	mercoledì	RM 10 x 800m in 3'16" REC 2 min	4.05"	4	1
14/2/19	giovedì	RIPOSO			
15/2/19	venerdì	CORTO V. 35 min	4.30"	4	1
16/2/19	sabato	RIPOSO			
17/2/19	domenica	LUNGO 33 K (25 K 5'10/15" + 8 km 4'55/5'00")	5.10"		
18/2/19	lunedì	FONDO LENTO 10 K	r.libero		
19/2/19	martedì	RIPOSO			
20/2/19	mercoledì	FARTLEK: 1+2+3+2+1+2+3+2+1 min (1 min 4'10" - 2 min 4'15" - 3 min 4'20"): rec di uguale durata (es: 1 min vel + 1 min lento + 2 min vel + 2 min lento, ecc)	r.vario	4	1
21/2/19	giovedì	RIPOSO			
22/2/19	venerdì	FONDO LENTO 8 K + 10 x 100 metri veloci / rec 100m lenti	5.05"		
23/2/19	sabato	RIPOSO			
24/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI NAPOLI	4.30"	3	1
25/2/19	lunedì	RIPOSO			
26/2/19	martedì	FONDO LENTO 13-14 K	5.10"		
27/2/19	mercoledì	2 x (3 K a 4'30" + 2 K a 4'20" + 1 K a 4'10"): tra le prove REC 3 min, tra le DUE serie REC 4 min	r.vario	3	1
28/2/19	giovedì	RIPOSO			

Seguici su:

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

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

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

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

Training in collaborazione con

RUNNING4YOU

 Email: info@running4you.org

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

MARZO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
1/3/19	venerdì	10 K RITMO MARATONA (4'55" circa) + 1 Km forte (4'10")	4.55"	2	1
2/3/19	sabato	FONDO LENTO 10 K	r.libero		
3/3/19	domenica	LUNGO 35-36 K (22 km 5'10/15" + 13-14 km tra 4'55" e 5'00")	5.10"		
4/3/19	lunedì	RIPOSO			
5/3/19	martedì	FONDO LENTO 12-13 K	5.05"		
6/3/19	mercoledì	FARTLEK: 15 x 1 min a 4'00" + 1 min di rec a 5'00"	r.vario	4	1
7/3/19	giovedì	RIPOSO			
8/3/19	venerdì	45 min RITMO MARATONA + 5 min forte	4.55"	2	1
9/3/19	sabato	FONDO LENTO 12-13 K			
10/3/19	domenica	90 min (18 km circa) RITMO MARATONA	4.55/59"	2	1
11/3/19	lunedì	RIPOSO			
12/3/19	martedì	FONDO LENTO 14-15 K	5.05"		
13/3/19	mercoledì	RL 3 x 3 K a 4'25/30" + 1 k di REC a 5'00"	r.vario	3	1
14/3/19	giovedì	FONDO LENTO 10 K	5.10"		
15/3/19	venerdì	FARTLEK: 1+2+3+2+1+2+3+2+1 min veloci (rec di corsa lenta e di uguale durata)	r.vario	4	1
16/3/19	sabato	RIPOSO			
17/3/19	domenica	LUNGO 38 K (ultimi 12 K ritmo Maratona)	5.10"		
18/3/19	lunedì	RIPOSO			
19/3/19	martedì	FONDO LENTO 12-13 K	5.05"		
20/3/19	mercoledì	RM 5 x 1 K / rec 2 min	4.10"	4	1
21/3/19	giovedì	RIPOSO			
22/3/19	venerdì	FONDO LENTO 10-12 K	r.libero		
23/3/19	sabato	FONDO LENTO 6 K + 5 x 100m veloci + 100m lenti	r.libero		
24/3/19	domenica	STRAMILANO	4.30"	3	1
25/3/19	lunedì	RIPOSO			
26/3/19	martedì	FONDO LENTO 14-15 K	5.10"		

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

APRILE					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K
27/3/19	mercoledì	RL 3 x 4 k a 4'35" + 1 k di REC a 5'00"	r.vario	3	1
28/3/19	giovedì	FONDO LENTO 10-12 K	5.10"		
29/3/19	venerdì	FONDO LENTO 11 + 4 K in progressione da 4'50" a 4'20"	r.vario	4	1
30/3/19	sabato	RIPOSO			
31/3/19	domenica	RITMO MARATONA 65 min (13 km circa)	4.55/58"	2	1
1/4/19	lunedì	RIPOSO			
2/4/19	martedì	FONDO LENTO 10 K	r.libero		
3/4/19	mercoledì	RM 4 x 1 K a 4'10/15" rec 2 min + 3 x 400m in 1'32" (3'50") rec 1 min	r.vario	4	1
4/4/19	giovedì	RIPOSO			
5/4/19	venerdì	FONDO LENTO 7-8 K + 8 x 100 metri veloci / rec 100m lenti	r.libero		
6/4/19	sabato	RIPOSO			
7/4/19	domenica	MARATONA DI MILANO (3H20)	4.58"	1	

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