

ADVANCED

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

FEBBRAIO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	K RISC	DEFA K
1/2/19	venerdì	FONDO LENTO 5 K 5'50" + 2 K MEDIO 5'30/35" + 1 K VELOCE 5'20/25" circa		r.vario	
2/2/19	sabato	RIPOSO			
3/2/19	domenica	LUNGO 24-25 K		6.05/10"	
4/2/19	lunedì	RIPOSO			
5/2/19	martedì	RIPOSO			
6/2/19	mercoledì	FARTLEK 6 x 2 minuti a 5'00" REC 2 min a 6'00" circa (totale 24 min)	5.05"	2	1
7/2/19	giovedì	RIPOSO			
8/2/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti		ritmo libero	
9/2/19	sabato	RIPOSO			
10/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI VITTUONE		5.40/50"	1
11/2/19	lunedì	RIPOSO			
12/2/19	martedì	RIPOSO			
13/2/19	mercoledì	FARTLEK: 10 x 1 min a 4.50" REC 1 min di corsa libera	4.50"	2	1
14/2/19	giovedì	RIPOSO			
15/2/19	venerdì	CORTO VELOCE: 5 Km tra 5'30" e 5'20"	5.20/30"	2	1
16/2/19	sabato	RIPOSO			
17/2/19	domenica	LUNGO 27-28 K		6.05/10"	
18/2/19	lunedì	RIPOSO			
19/2/19	martedì	RIPOSO			
20/2/19	mercoledì	RM 4 x 1 K a 5'15" (REC 3 min) + 2 x 400m a 4'50" (REC 2 min)		r.vario	2 1
21/2/19	giovedì	RIPOSO			
22/2/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti		5.50"	
23/2/19	sabato	RIPOSO			
24/2/19	domenica	MEZZA MARATONA DI NAPOLI		5.45/50"	1
25/2/19	lunedì	RIPOSO			
26/2/19	martedì	RIPOSO			
27/2/19	mercoledì	8 min 5'20" + 6 min 5'15" + 4 min 5'10" + 2 min 5'05" + 1 min 5'00" (tra le prove rec 2 min) Totale Fartlek: 29 minuti		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)

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

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

Training in collaborazione con

RUNNING4YOU

 Email: info@running4you.org

ADVANCED

TRAINING GENERALI MILANO MARATHON

MARZO					
DATA		ALLENAMENTO	MIN/KM	RISC	DEF
1/3/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K 5'50" + 2 K MEDIO 5'35" + 1 K VELOCE 5'20" circa			
2/3/19	sabato	RIPOSO			
3/3/19	domenica	LUNGO 30 K	6.05/10"		
4/3/19	lunedì	RIPOSO			
5/3/19	martedì	RIPOSO			
6/3/19	mercoledì	FARTLEK: 10 x 1 min veloce (4'50" circa) + 1 min lento di rec	4.50"	2	1
7/3/19	giovedì	RIPOSO			
8/3/19	venerdì	FONDO LENTO 9 K + 5 x 100m veloci rec 100m lenti	5.50"		
9/3/19	sabato	RIPOSO			
10/3/19	domenica	FONDO MEDIO 13 K a 5.40"	5.40"	1	1
11/3/19	lunedì	RIPOSO			
12/3/19	martedì	RIPOSO			
13/3/19	mercoledì	RM 5 x 1 K a 5'15" (REC 3 min facili)	5.15"	3	1
14/3/19	giovedì	RIPOSO			
15/3/19	venerdì	FONDO LENTO 7 K + 10 x 100m veloci rec 100m lenti	5.50"		
16/3/19	sabato	RIPOSO			
17/3/19	domenica	LUNGO 33-34 K	6.05/10"		
18/3/19	lunedì	RIPOSO			
19/3/19	martedì	RIPOSO			
20/3/19	mercoledì	FARTLEK: 10 x 1 min veloce (4'50" circa) + 1 min lento di rec	4.50"	2	1
21/3/19	giovedì	RIPOSO			
22/3/19	venerdì	FONDO LENTO 6 K facili a piacere + 6-7 x 100m veloci rec 100m lenti	ritmo libero		
23/3/19	sabato	RIPOSO			
24/3/19	domenica	STRAMILANO	5.35"	2	
25/3/19	lunedì	RIPOSO			
26/3/19	martedì	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