

<b>Ottobre</b>	<b>2015</b>	
26	lunedì	3km di corsa + forza + 4km a 5'30 sul tapis
27	martedì	riposo
28	mercoledì	5km di corsa + mobilità + core stab. + 5km di corsa in leggera progressione
29	giovedì	PISCINA: 5 vasche riscaldamento + 5x10vasche recupero 2'30
30	venerdì	3km di corsa + forza + 5km in progressione (da 6' a 4'40) curando la mobilità del bacino
31	sabato	riposo
<b>Novembre</b>	<b>2015</b>	<b>335 km totali - 26 sedute di allenamento</b>
1	domenica	12km a 5'
2	lunedì	4km + forza + 8km a 5'
3	martedì	3km +13km a 4'56
4	mercoledì	5km + core stab. + stretching + 5km in progressione (5'30-5'20-5'10-5'-4'50)
5	giovedì	2km a 11km/h per mobilità del bacino + 5' sulla bici (0 resistenza) + forza + 8 x 1000 (2 a 5'20 - 2 a 5' - 2 a 4'50 - 2 a 4'40) rec 2'
6	venerdì	3km+15km a 4'52
7	sabato	4km+core stab. + 3km +8x500 a 2'12"di media
8	domenica	riposo
9	lunedì	3km +forza + 3km +5x1000 (4'20"-4'18"-4'08"-4'06"-4'02") con 2' di rec
10	martedì	12km su strada a 4'51"
11	mercoledì	5km + core stab. + stretching + 5km in progressione (5'10-5'-4'50-4'40-4'30)
12	giovedì	3km sul tapis +forza + 8km a 4'33" di media con ultimi due a 4'26" e 4'07"
13	venerdì	17km a 448 (142bpm)
14	sabato	4km + core 2 + mobilità + 10km a 4'44 (144bpm)
15	domenica	riposo
16	lunedì	4km+ forza+ 3km +5x1000(4'19"-4'12"-4'05"-4'07"-4'02") rec 1'30"
17	martedì	14km a 5' 138 bpm
18	mercoledì	2km sul tapis + 10km sul tapis curando l'ampiezza
19	giovedì	OPERAZIONE MIOPIA
20	venerdì	convalescenza
21	sabato	convalescenza
22	domenica	convalescenza
23	lunedì	3km + forza +12km a 5'04"
24	martedì	M: 2km +12km a 4'47" / P: 10 km variati 1km risc. 3km a 4'534"- 1 km 4'20"- 1km 4'41"- 1km 4'20"- 1km 4'41"-1km 4'15"- 1km 4'52"
25	mercoledì	M: 3km + mobilità + core stab. +6 km al 2% (1km -2km a 118cm 176 -2km a 120cm 173-11km) vel. 12.5/P: 4km + tecnica e 100mt + 2x 1000
26	giovedì	27km a 5'02" di media
27	venerdì	M:3 km mobilità + 3km mobilità / P: 10km in progressione ( 5'04"-4'59"-4'53"-4'50"-4'44"-4'36"-4'26"-4'19"-4'12"-4'03") tot.46'13"
28	sabato	5km a 5'-5km a 4'35"-5x 1000 in salita (4'39"-4'44"-4'48"-4'42"-4'34") rec. 2'
29	domenica	riposo
30	lunedì	3km tapis+forza+12km a 4'48"/P: 3km+7km variati( 4'49"-4'19"-4'44"-4'12"-4'44"-4'12"-4'12")
<b>Dicembre</b>	<b>2015</b>	<b>555 km totali - 41 sedute di allenamento</b>
1	martedì	2km + 12km a 4'55 (A DIGIUNO)
2	mercoledì	M: 3km + core con TRX + 6 km ampiezza / P: 3km+10x1000mt in 22 rec. 45"+5x1000
3	giovedì	32 km a 5'04" 143 bpm
4	venerdì	M: 3km tapis mobilità + stretching + mobilità + 3km tapis mobilità / P:10km in progressione(5'05"-4'55"-4'53"-4'46"-4'42"-4'38"-4'26"-4'18"-4'12"-4'03")
5	sabato	5km + 5km a 150bpm + 5x1000 in salita (4'40) rec 2'
6	domenica	riposo
7	lunedì	M: 3km tapis mobilità + 5km tapis ampiezza / P: 3km + core 1 + 2x6x100 (22'5/23") rec 45" e 2'30
8	martedì	2km + 18km a 140bpm a 5'
9	mercoledì	riposo
10	giovedì	M: 35km bicicletta a 150bpm / P: Stretching
11	venerdì	11km a 5'
12	sabato	5km+8x1000 (4'12"-4'05"-3'58"-3'57"-3'59"-3'58"-3'59"-3'58")
13	domenica	riposo
14	lunedì	M:15km in 1h12'12"/ P: 15 km in 1h 09'30" 144bpm
15	martedì	34km a 4'54"
16	mercoledì	M: 2km + 8km variati 38' / P: 3km + forza + 5km in leggera progressione
17	giovedì	M: 15km in progressione 1h13'35" / P: 3km + tecnica + mobilità
18	venerdì	25km a 147bpm in 1h57'54" media 4'43"
19	sabato	10km a 5'25"
20	domenica	test del lattato 5km + 5x1600 (4'50-4'49"-4'39"-4'20"-4'10") + 1200 a 4'00" rec. 1'
21	lunedì	M: 15km 1h12'14"/ P: 15km in 1h11'00" 137bpm
22	martedì	38km in 3h03'54" 4'50" di media a 142bpm
23	mercoledì	P: 3km + forza + 5km in leggera progressione
24	giovedì	M:15 km in progressione 1h12'35" / P: 3km + mobilità
25	venerdì	26km in 2h02'30" media 4'42"
26	sabato	M: 10km 49'20" a 137bpm / P: 3km mobilità sul tapis + mobilità + stretching + 5km mobilità
27	domenica	M: 2km + 8km variati (5'30/4'30)
28	lunedì	M:15km in 1h12'26"(4'49") / P:15km in 1h10'30" (4'41")
29	martedì	42 km in 3h25'25"(4'55") ultimi 38 km a 4'51" ultimo 4'31"
30	mercoledì	M:10km variati / P:3km + forza+5km
31	giovedì	M: 10km a 140bpm / P: 3km mobilità sul tapis + mobilità + stretching + 5km mobilità
<b>Gennaio</b>	<b>2016</b>	<b>521 km totali - 33 sedute di allenamento</b>
1	venerdì	15km in progressione (3km a 5'10-5km a 5'-7km a 4'50)
2	sabato	28km a 4'46"
3	domenica	riposo
4	lunedì	M: 10km a 140bpm 4'50" / P: 3km mobilità sul tapis + mobilità + stretching + 5km mobilità
5	martedì	12km a 4'50"
6	mercoledì	riposo
7	giovedì	5km in progressione + 5km a 4'21
8	venerdì	4km + 8x1000 (4'10) rec 2'
9	sabato	18km in 1h23'49" 4'39" la media (4km a 4'53" - 6km a 4'40" - 8km a 4'32)
10	domenica	40km in 3h17'05: 20km in 1h41'25 [5'04] e 20km in 1h 35'28 [4'47] - 150bpm - Media totale del lavoro 4'55
11	lunedì	M:15 km sul tapis a 5'10" / P:3km tapis + mobilità
12	martedì	M: (a digiuno) 15km a 140bpm sul tapis a 5'05"/ P: 10km a 150bpm sul tapis a 4'32" cn 5km finali in 21'15"
13	mercoledì	M:10km a 4'50 / P:5km tecnica
14	giovedì	28km a 149bpm (4'47) chiusura ultimi due km 4'18"-4'12"
15	venerdì	riposo
16	sabato	18km in progressione media 4'39"
17	domenica	40km a 4'50" di media 140bpm (50'15"-48'45"-48'03"-47'00")
18	lunedì	M:15km sul tapis a 5'05 / P:3km e tecnica
19	martedì	M:15km a digiuno in 4'47" di media / P:10km a 4'35" sul tapis
20	mercoledì	M:10km a 4'46 / P: 3 km tapis
21	giovedì	25km in 4'45" chiusura 4'14" (147bpm)
22	venerdì	riposo
23	sabato	M: 10km a 132bpm a 5' / P:3km
24	domenica	25km in 4'44" 1h58'40" ultimo 5km in 22'15"
25	lunedì	riposo
26	martedì	10 km in 47'30"
27	mercoledì	20km in 1h32'10"
28	giovedì	10km 47'50"
29	venerdì	riposo
30	sabato	5km
31	domenica	GARA 50KM - Campionato nazionale 50km