

Luglio	2015	
27	lunedì	10' marcia tecnica + circuit training da 10 esercizi + 12 diagonali rec la larghezza
28	martedì	10km di corsa a 4'04"
29	mercoledì	10' marcia tecnica + 10' di corsa + forza + 5km lenti
30	giovedì	10' marcia tecnica + core stab. + 10x400 (da 2'05 a 1'45) rec 2' + 5km in progressione (da 5'20 a 4'40)
31	venerdì	4km tecnici sul tapis roulant
<b>Agosto</b>	<b>2015</b>	<b>519km totali - 39 sedute di allenamento</b>
1	sabato	12km di corsa a 3'55"
2	domenica	10' tecnica + risc. + forza + 5km in 24'17"
3	lunedì	esercizi tecnici + circuit training + 12 diagonali
4	martedì	10km di corsa a 3'48"
5	mercoledì	risc. tecnico + forza + 5km di marcia in 23'17"
6	giovedì	10' marcia tecnica + core stab. + 10x400 (da 2'05 a 1'45) rec 2' + 5km in progressione (da 5'20 a 4'40)
7	venerdì	12 km di corsa a 3'41"
8	sabato	allenamento tecnico
9	domenica	riposo
10	lunedì	M:1km +8km tecnici /P:3km+5x300+3x600 e 1x1200 rec.45"
11	martedì	M:2km + forza + 6km sul tapis / P: 3km +10 a 4'58" a 155bpm
12	mercoledì	2km +12km a 3'48" di corsa
13	giovedì	M: 5km +3km in salita/P: 2km +15km a 4'52" a 150 bpm
14	venerdì	25km a 153bpm a 5'15"
15	sabato	M: 2km +15 a 4'52 a 153 bpm/ P: 2km+15km sul tapis a 5'05" a 148bpm
16	domenica	riposo
17	lunedì	M: 3km in pianura +5 km in salita in 24'40" + 5km in discesa a 4'25" + 4km in piano a 4'25" /P: 2km +10km a 4'54" a 150bpm
18	martedì	2km +12km di corsa a 3'51"
19	mercoledì	M: 2km + forza + 6km sul tapis / P: 3km + 10km a 4'53" 154bpm
20	giovedì	M: 1km + 10km tecnici / P: 3km + 5x300 + 5x600 + 5x1200 a 4'15" rec.45"
21	venerdì	2km +30km a 5'13" a 148bpm
22	sabato	M: 2km +15 a 5'03" a 151bpm/P:2+15km a 5'00" a 148bpm
23	domenica	riposo
24	lunedì	M: 3km in piano + 5km in salita in 25'30" + 5km in discesa + 4km in piano in 18'40" / P: 10km a 4'49" in 147bpm
25	martedì	2km +12 a 4'20" di corsa
26	mercoledì	M: 2km + forza + 6km sul tapis / P: 3km +10km a 4'49" 153bpm
27	giovedì	M: 1km + 10km a 5'02" tecnici / P: 3 km + 5x300 + 5x600 a 4'15" + 5x1200 a 4'13"
28	venerdì	33km a 5'15" a 145 bpm
29	sabato	M: 2km+15km a 4'53" 153bpm/P:2km+15km a 4'54" 146bpm
30	domenica	riposo
31	lunedì	3km +3x3000 (1^ 4'46" di media -2^ 4'36" -3^ 4'32")
<b>Settembre</b>	<b>2015</b>	<b>498km totali - 29 sedute di allenamento</b>
1	martedì	4km + core stab. + 4km
2	mercoledì	3km + forza + 10km in 48'
3	giovedì	17km a 5'25"
4	venerdì	10km a 5' al km
5	sabato	3km +12 km variati (2 km a 4'50"/2 km a 4'27"/2km a 4'50/2km a 4'18"/2km a 4'50"/2km a 4'20")
6	domenica	riposo
7	lunedì	32km a 5'03" 144bpm
8	martedì	M: 3km +core stab. +3km a 4'47"/P:10km a 5'00" a 144bpm
9	mercoledì	4km+ 5x1000 in salita (4'44"-4'44"-4'40"-4'40"-4'25") + 5x1000 in piano (4'25-4'15"-4'10"-4'11"-4'12")
10	giovedì	3km +20km a 4'48" a 155bpm
11	venerdì	M: 13km variati (3km 5'-2km 4'20"-2km 4'50"-2km 4'18"-2km 4'50"-2km 4'23")/P:2+ 10km a 4'54" a 147bpm
12	sabato	riposo
13	domenica	5 km+ 10km in 44'08" in gara a Terni 164bpm..
14	lunedì	32km a 5'09" 139bpm
15	martedì	15 km a 5'07" a 144 bpm
16	mercoledì	4km + 5x1000 in salita (4'33) rec 2'30 + 5x1000 in piano (4'07) rec 1'30
17	giovedì	3km + 20km a 4'43 a 158bpm
18	venerdì	16km: 3km 4'55"-3km a 4'29" - 2km a 4'50 - 3km a 4'25 - 2km a 4'55 - 3km a 4'28) media totale del lavoro 16km a 4'39"
19	sabato	riposo
20	domenica	15km a 4'43" a 147 bpm
21	lunedì	37km a 5'03" a 143bpm
22	martedì	M: 3km + core stab. + 3km/P: 10 km a 5'04" a 138bpm
23	mercoledì	4km +5x1000 in salita (4'-40"-4'41"-4'35"-4'35"-4'24")+5x1000 in pista (4'20"-4'14"-4'10"-4'07"-4'04")
24	giovedì	3+20km a 4'41" 155 bpm
25	venerdì	13 km variati alla media di 4'36" (1h00) media dei 2km forti (2 km 4'22"- 2km 4'18"- 2km 4'18")
26	sabato	M: 5+15km a 4'41" sul tapis. / P: 10 km a 4'57"
27	domenica	riposo
28	lunedì	M: 5km sul tapis/ P: 15km a 4'45"
29	martedì	40km in 3'19" 4'58" di media
30	mercoledì	riposo
<b>Ottobre</b>	<b>2015</b>	
1	giovedì	3km sul tapis+mobilità +3km sul tapis di ampiezza /10km sul tapis in 49'30"
2	venerdì	riposo
3	sabato	30km a 4'55"
4	domenica	riposo
5	lunedì	15km a 4'40"
6	martedì	M:3km sul tapis+ mobilità+3km sul tapis/P: 10km a 4'33"
7	mercoledì	riposo
8	giovedì	7km a 4'52" con ultimi 3 ( 4'44"- 4'35"-4'26")
9	venerdì	5km a 5'
10	sabato	GARA 50km in 4h04'06" media 4'52"