

MEZZA MARATONA ESORDIENTE			
1	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 5 x 1km RG 10km rec 4'00	LL 11km collinare a sensazione
2	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 6 x 100mt rec discesa	Medio pianura 8km
3	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 6 x 1km RG 10km rec 4'00	LL 13km pianura a sensazione
4	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	Medio pianura 9km
5	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 7 x 1km RG 10km rec 4'00	LL 15km collinare a sensazione
6	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 8 x 100mt rec discesa	Medio pianura 10km
7	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 7 x 1km RG 10km rec 4'00	LL 17km collinare a sensazione
8	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	Medio pianura 11 km
9	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RLP 3 x 2km + 5" RG 10km rec 4'00	LL 19km pianura a sensazione
10	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RBP 6 x 500mt - 5" RG 10km rec 2/3'	Medio Ritmo Mezza Maratona 12km
11	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi Ritmo Mezza Maratona 10km	Corto Veloce o Gara 10km senza forzare
12	1°	2°	3°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	MEZZA MARATONA 21km097

Note

Se si vuole si può inserire altra seduta di corsa lenta + fartlek tra la 2^ e 3^ seduta della settimana