

ALLENATI PER UNA MEZZA MARATONA IN 12 SETTIMANE

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
1	Core Stability	5 Km corsa	Riposo o esercizi	5 Km corsa + core	Riposo	4 Km corsa + esercizi	8 Km corsa
2	Core Stability	5 Km corsa	Riposo o esercizi	5 Km corsa + core	Riposo	4 Km corsa + esercizi	9 Km corsa
3	Core Stability	6 Km corsa	Riposo o esercizi	6 Km corsa + core	Riposo	4 Km corsa + esercizi	10 Km corsa
4	Core Stability	6 Km corsa	Riposo o esercizi	6 Km corsa + core	Riposo	4 Km corsa + esercizi	12 Km corsa
5	Core Stability	7 Km corsa	Riposo o esercizi	7 Km corsa + core	Riposo	4 Km corsa + esercizi	12 Km corsa
6	Core Stability	7 Km corsa	Riposo o esercizi	7 Km corsa + core	Riposo	4 Km corsa + esercizi	14 Km corsa
7	Core Stability	8 Km corsa	Riposo o esercizi	8 Km corsa + core	Riposo	6 Km corsa + esercizi	15 Km corsa
8	Core Stability	8 Km corsa	Riposo o esercizi	8 Km corsa + core	Riposo	6 Km corsa + esercizi	15 Km corsa
9	Core Stability	9 Km corsa	Riposo o esercizi	9 Km corsa + core	Riposo	6 Km corsa + esercizi	17 Km corsa
10	Core Stability	10 Km corsa	Riposo o esercizi	10 Km corsa + core	Riposo	6 Km corsa + esercizi	18 Km corsa
11	Core Stability	10 Km corsa	Riposo o esercizi	10 Km corsa + core	Riposo	6 Km corsa + esercizi	14 Km corsa
12	Core Stability	7 Km corsa	Riposo o esercizi	4 Km corsa	Riposo	Riposo	21,097 Km