

COME PREPARARSI PER UNA MARATONA

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
1	Core	3 Km	Riposo	3 Km	Core	Esercizi	3 Km
2	Core	3 Km	Riposo	4 Km	Core	Esercizi	5 Km
3	Core	4 Km	Riposo	4 Km	Core	Esercizi	6 Km
4	Core	4 Km	Riposo	4 Km	Core	Esercizi	6 Km
5	Core	5 Km	Riposo	6 Km	Core	5 Km	8 Km
6	Core	5 Km	Riposo	6 Km	Core	5 Km	10 Km
7	6 Km	Riposo	5 Km	Core	6 Km	Riposo	11 Km
8	Core	5 Km	Riposo	5 Km	Core	Riposo	13 Km
9	Core	6 Km	5 Km	Core	6 Km	Esercizi	15 Km
10	Core	6 Km	Riposo	5 Km	Core	Esercizi	16 Km
11	6 Km	Riposo	Riposo	Core	6 Km	Riposo	17 Km
12	Core	5 Km	Riposo	6 Km	Core	Riposo	10 Km
13	Core	6 Km	Riposo	6 Km	Core	6 Km	19 Km
14	Core	5 Km	Riposo	6 Km	Core	Riposo	10 Km
15	6 Km	Riposo	5 Km	Core	6 Km	Riposo	21,097 Km
16	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Riposo	12 Km
17	Core	6 Km	Core	6 Km	6 Km	Esercizi	25 Km
18	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Esercizi	14 Km
19	Core	6 Km	Core	6 Km	6 Km	Esercizi	29 Km
20	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Riposo	14 Km
21	Core	6 Km	Core	6 Km	6 Km	Esercizi	32 Km
22	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Esercizi	14 Km
23	Core	6 Km	Core	6 Km	6 Km	Esercizi	35 Km
24	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Riposo	18 Km
25	Core	6 Km	Core	6 Km	6 Km	Esercizi	36 Km
26	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Esercizi	18 Km
27	Core	6 Km	Core	6 Km	6 Km	Esercizi	38 Km
28	Core	5 Km	Riposo	7 Km	Core	Riposo	18 Km
29	Core	6 Km	Core	7 Km	6 Km	Esercizi	15 Km
30	Core	6 Km	Core	5 Km	5 Km	Esercizi	MARATONA