

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Riposo	5 x 1' corsa + 1' cammino	Riposo	5 x 1' corsa + 1' cammino	Riposo	Riposo	7 x 1' corsa + 1' cammino
2	Riposo	5 x 2' corsa + 1' cammino	Riposo	8 x 2' corsa + 1' cammino	Riposo	Riposo	5 x 3' corsa + 1' cammino
3	Riposo	4 x 3' corsa + 1' cammino	Riposo	8 x 2' corsa + 1' cammino	Riposo	Riposo	5 x 3' corsa + 1' cammino
4	Riposo	3 x 5' corsa + 2' cammino	Riposo	5 x 3' corsa + 2' cammino	Riposo	Riposo	3 x 5' corsa + 2' cammino
5	Riposo	3 x 6' corsa + 2' cammino	Riposo	5 x 4' corsa + 1' cammino	Riposo	Riposo	3 x 6' corsa + 2' cammino
6	Riposo	4 x 6' corsa + 2' cammino	Riposo	2 x 8' corsa + 2' cammino	Riposo	Riposo	3 x 7' corsa + 2' cammino
7	Riposo	3 x 8' corsa + 2' cammino	Riposo	3 x 8' corsa + 2' cammino	Riposo	Riposo	3 x 7' corsa + 2' cammino
8	Riposo	3 x 10' corsa + 2' cammino	Riposo	2 x 10' corsa + 3' cammino	Riposo	Riposo	3 x 12' corsa + 2' cammino
9	Riposo	3 x 12' corsa + 3' cammino	Riposo	2 x 10' corsa + 2' cammino	Riposo	Riposo	2 x 15' corsa + 3' cammino
10	Riposo	20' di corsa continua	Riposo	2 x 15' corsa + 2' cammino	Riposo	Riposo	20' di corsa continua
11	Riposo	25' di corsa continua	Riposo	2 x 15' corsa + 2' cammino	Riposo	Riposo	25' di corsa continua
12	Riposo	25' di corsa continua	Riposo	30' di corsa continua	Riposo	Riposo	30' di corsa continua