

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Riposo	30 minuti corsa continua	Riposo	15 minuti corsa lenta continua + 10 volte 1 minuto intenso alternato a 1 minuto facile + 5 minuti di corsa lenta	Riposo	Riposo	40 minuti corsa continua
2	Riposo	30 minuti corsa continua	Riposo	15 minuti corsa lenta continua + 8 volte 2 minuti intenso alternato a 1 minuto facile + 5 minuti di corsa lenta	Riposo	Riposo	40 minuti corsa continua
3	Riposo	40 minuti corsa continua	Riposo	15 minuti corsa lenta continua + 12 volte 1 minuto intenso alternato a 1 minuto facile + 5 minuti di corsa lenta	Riposo	Riposo	45 minuti corsa continua
4	Riposo	Corsa 5 km (ritmo impegnato)	Riposo	Ripetute brevi: 5 x 400 - recupero di 100 mt camminando per ogni ripetuta	Riposo	Riposo	50 minuti corsa continua
5	Riposo	Corsa 6 km (ritmo impegnato)	Riposo	Ripetute brevi: 4 x 500 - recupero di 200 mt camminando per ogni ripetuta	Riposo	Riposo	55 minuti corsa continua
6	Riposo	Corsa 6 km (ritmo impegnato)	Riposo	Ripetute brevi: 3 x 800 - recupero di 300 mt camminando per ogni ripetuta	Riposo	Riposo	Corsa ritmo medio 8 km
7	Riposo	Corsa 8 km (ritmo impegnato)	Riposo	Ripetute medie 4 x 1 km con 4 minuti di recupero per ogni ripetuta	Riposo	Riposo	Corsa ritmo medio 8 km
8	Riposo	Corsa 8 km (ritmo impegnato)	Riposo	Ripetute lunghe 3 x 1,5 km con 500 m di recupero per ogni ripetuta	Riposo	Riposo	Corsa ritmo medio 8 km
9	Riposo	Ripetute medie 4 x 1 km con 4 minuti di recupero per ogni ripetuta	Riposo	8 km corsa lenta + allunghi finali: 5 x 100	Riposo	Riposo	Corsa ritmo medio 10 km