

GG		TIPO	KM	# WO	NOTE	
L	3				peso 69,8 kg	
M	4	IT	3K RISC + 6X1K@3'55 REC. 1K@ 4'20 + 4KM da 4'30 a 4'15	19	1	
M	5	FL	55' @ 145/150 BPM	12	5	
G	6	FP	3K RISC + 10 KM DA 4'30 A 4'00 (5@4'30-2@4'20-2@4'10-1@4'00)	13	2	
V	7		TRASFERTA A SORRENTO IN AEREO			
S	8	it	3K WU • 3X5 @ 163 BPM = 4'15/18 REC 1K @ 4'30 + 2KM SALITA + 2 DISCESA	24	4	COSTIERA AMALFITANA
D	9		festa di compleanno di beniamino con pizza, dolci e massacro alimentare da contenere			
L	10	FL	55' @ 145/150 BPM	12	5	
M	11	FK	FARTLEK COLLINARE 4 KM RISC + 13X2' FORTE 1'PIANO + 3 KM DISCESA	15	6	montechiaro-arola
M	12		ritorno a Verona			
G	13	(FL)	45' @ 145/150 BPM	10	-8	
V	14	LL	LUNGHISSIMO 2K WU + 20K @ 160 BPM + 8 KM @ 4'15	30	9	28 KM UTILI! A 16 GIORNI!
S	15					
D	16	(FP)	3K RISC + 10 KM DA 4'30 A 4'15	13	10	sostituire con FL al bisogno
L	17	IT	IN PISTA (3K RISC + 5X1K @ 3'50 REC 600 MT 4'20)	14	11	
M	18	TA8	TRAIL COLLINARE LENTISSIMO	20	12	corsa/cammino in gruppo
M	19					
G	20	IT	3K RISC + 3X3K @ 4'00 REC 1K @ 4'20	15	13	+/- 5" AL KM
V	21					
S	22	FL	45' @ 145/150 BPM	10	14	
D	23	IT	3K RISC + 5X2K INCREMENTALE DA 150 A 180 BPM REC 2'45 @ 4'40	16	15	
L	24	(FL)	45' @ 145/150 BPM O RIPOSO		-16	
M	25	IT	3K RISC. + 3X2K @ 155-160-165 BPM REC 2' @ 4'45	12	17	SCARICO CHO gg1
M	26	FL	45' @ 145/150 BPM CON ALLUNGHI	10	18	SCARICO CHO gg2 (se riesco)
G	27					
V	28	(FL)	30' CORSA FACILE CON ALLUNGHI	6	-19	
S	29		trasferta a Grado con calma			
D	30	GARA	UNESCO CITIES MARATHON start h 9.30	42,2	20	1'30-31 ALLA MEZZA
				293		

SE REGGO GLI ALLENAMENTI IN GIALLO POSSO PROVARE LE TRE ORE MA COMUNQUE CON UN PASSAGGIO PRUDENTE ALLA MEZZA!
 GLI ALLENAMENTI TRA PARENTESI SONO DI SCARICO E LI POSSO EVENTUALMENTE SALTARE