

## PROGRAMMA 42 KM

Fase	Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
COSTRUZIONE DI BASE	1	2' passo 10 km, 4' lento x4 10' corsa lento 30" veloce 1' lento x 4	30' corsa lenta 30" veloce, 90" lento x8	21 Km
	2	2' passo 10 km - 10", 2' lento x6 15' corsa lenta 30" veloce 1' lento x 4	12 Km	16 Km (1Km ritmo maratona, 1 Km lento x8)
	3	4' passo 10 km, 4' lento x3 15' corsa lenta 30" veloce 1' lento x 4	15' corsa lenta 20" veloce in salita, 2' camminata x4 30" veloce, 90" lento x6	24 Km
	4	10' corsa lenta 20" veloce in salita, 2' camminata x4 2' passo 10 km - 10", 2' lento x6	14 Km	18 Km (2Km ritmo maratona, 1Km ritmo sostenuto x6)
MANTENIMENTO	5	8' passo 10 km - 10", 2' lento x3 10" veloce in salita, 2' camminata x4	10' corsa lenta 200m passo 3km, 200m lento x16 10' corsa lenta	27 Km
	6	10' corsa lenta 20" veloce in salita, 2' camminata x4 10' passo 10 km - 10", 2' lento x2	10' corsa lenta 400m passo 5km, 200m lento x12 200m passo 1500m, 1' camminata x4	30 Km
	7	10' corsa lenta 400m passo 3km, 200m lento x8 200m passo 1500m, 1' camminata x4	18 Km	20 Km (4 Km ritmo maratona, 1 Km ritmo sostenuto x4)

	8	10' corsa lenta 20" veloce in salita, 2' camminata x4 20' passo 10km	10' corsa lenta 400m passo 5km, 200m lento x8 200m passo 1500m, 1' camminata x4	34 Km
SPECIFICO GARA	9	10' corsa lenta 10" veloce in salita, 2' camminata x4 3' passo 10 km - 10", 2' medio x5	15km ritmo maratona 30" veloce, 90" lento x6	38 Km
RIDUZIONE	10	4' passo 10 km, 2' lento x6 30" veloce 1' lento x 4	16 Km	24 Km (5 Km ritmo maratona, 1 Km ritmo sostenuto x4)
	11	10' corsa lenta 10" veloce in salita, 2' camminata x4 3' passo 10 km - 10", 2' lento x5	12km ritmo maratona 30" veloce, 90" lento x6	15-18 Km
	12	10-12 km	8-10 km	GARA 42 KM