

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Km Totali
1	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	32 k
		5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 min	13 k RPE: 2-3	
2	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	35 k
		5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 min	16 k RPE: 2-3	
3	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Allenamento della Forza	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	39 k
		6 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 min	17 k RPE: 2-3	
4	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	36 k
		6 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 min	14 k RPE: 2-3	
5	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	47 k
		8 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 min	19 k RPE: 2-3	
6	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	52 k
		8 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 min	24 k RPE: 2-3	
7	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	45 k
		8 k RPE: 4-5	11 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 min	16 k RPE: 2-3	
8	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	56 k
		8 k RPE: 4-5	11 k RPE: 3-4		11 k RPE: 3-4	45-60 min	26 k RPE: 2-3	
9	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	67 k
		10 k RPE: 4-5	13 k RPE: 3-4		15 k RPE: 3-4	45-60 min	29 k RPE: 2-3	
10	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	56 k
		10 k RPE: 4-5	13 k RPE: 3-4		11 k RPE: 3-4	45-60 min	22 k RPE: 2-3	
11	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	66 k
		10 k RPE: 4-5	13 k RPE: 3-4		13 k RPE: 3-4	45-60 min	30 k RPE: 2-3	
12	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Mezza Maratona	51 k
		10 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 min	21.1 k RPE: 5	
13	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	68 k
		10 k RPE: 4-5	13 k RPE: 3-4		13 k RPE: 3-4	45-60 min	32 k RPE: 2-3	
14	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	50 k
		10 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 min	20 k RPE: 2-3	
15	Riposo	Corsa a Ritmo di Corsa	Corsa di Allenamento	Riposo	Corsa di Allenamento	Allenamento della Forza	Corsa Lunga	38 k
		10 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 min	13 k RPE: 2-3	
16	Riposo	Corsa di Allenamento	Riposo	Easy Run	Riposo	Easy Run	Maratona	55 k
		5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 2-3		3 k RPE: 2-3	42.2 k RPE: 5	