

Tabella Milano Marathon 3 Aprile 2022 Elisa

Settimana #1 Km 37

lun 27 dic 2021	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 28 dic 2021		Riposo
mer 29 dic 2021	Ripetute	2 km Riscaldamento + 10 x 200 mt a 5'00" + recupero 200 mt libero + 1 km Defaticamento
gio 30 dic 2021		Riposo
ven 31 dic 2021	Fondo Lento	12 km 6'00"
sab 01 gen 2022		Riposo
dom 02 gen 2022	Lunghissimo	18 km a 6'15"

Settimana #2 Km 42

lun 03 gen 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 04 gen 2022		Riposo
mer 05 gen 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 8 x 400 mt a 5'10" + recupero 400 mt libero + 1 km Defaticamento
gio 06 gen 2022		Riposo
ven 07 gen 2022	Progressivo	12 km (7 km 6'00" + 3 km 5'40" + 2 km 5'20")
sab 08 gen 2022		Riposo
dom 09 gen 2022	Lunghissimo	21 km a 6'15"

Settimana #3 Km 44

lun 10 gen 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 11 gen 2022		Riposo
mer 12 gen 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 5 x 800 mt a 5'25" + 2000 mt di recupero libero ma di corsa + 1 km Defaticamento
gio 13 gen 2022		Riposo
ven 14 gen 2022	Medio	12 km 5'40"
sab 15 gen 2022		Riposo
dom 16 gen 2022	Lunghissimo	22 km a 6'15"

Settimana #4 Km 35

lun 17 gen 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 18 gen 2022		Riposo
mer 19 gen 2022	Fondo Lento	8 km 6'00" + 3 x 20 squat + 3 x 20 affondi + 3 x 20 squat
gio 20 gen 2022		Riposo
ven 21 gen 2022	Fondo Lento	12 km 6'00"
sab 22 gen 2022		Riposo
dom 23 gen 2022	Lungo Lento	15 km 6'15"

Tabella Milano Marathon 3 Aprile 2022 Elisa

Settimana #5 Km 49

lun 24 gen 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 25 gen 2022		Riposo
mer 26 gen 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 8 x 400 mt a 5'10" + 400 mt di recupero a ritmo maratona + 1 km Defaticamento
gio 27 gen 2022		Riposo
ven 28 gen 2022	Progressivo	14 km (8 km a 6'00" + 4 km a 5'40" + 2 km a 5'30")
sab 29 gen 2022		Riposo
dom 30 gen 2022	Lungo Lento	24 km 6'15"

Settimana #6 Km 53

lun 31 gen 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 01 feb 2022		Riposo
mer 02 feb 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 5 x 1000 5'25" recupero 400 mt libero + 1 km Defaticamento
gio 03 feb 2022		Riposo
ven 04 feb 2022	Progressivo	15 km (9km 6'10" + 4 km 5'50" + 2 km 5'30")
sab 05 feb 2022		Riposo
dom 06 feb 2022	Lunghissimo	28 km 6'15"

Settimana #7 Km 57

lun 07 feb 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 08 feb 2022		Riposo
mer 09 feb 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + Piramidale "200/400/800/1200/800/400/200" + 1 km Defaticamento
gio 10 feb 2022		Riposo
ven 11 feb 2022	Fondo Lento	14 km 6'00"
sab 12 feb 2022		Riposo
dom 13 feb 2022	Lunghissimo	30 km a 6'15" + 2 km a 5'40"

Settimana #8 Km 40

lun 14 feb 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 15 feb 2022		Riposo
mer 16 feb 2022	Fondo Lento	8 km 6'00" + 3 x 20 squat + 3 x 20 affondi + 3 x 20 squat
gio 17 feb 2022		Riposo
ven 18 feb 2022	Fondo Lento	11 km a 6'15"
sab 19 feb 2022		Riposo
dom 20 feb 2022	Lunghissimo	21 km 6'15"

Tabella Milano Marathon 3 Aprile 2022 Elisa

Settimana #9 Km 54

lun 21 feb 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 22 feb 2022		Riposo
mer 23 feb 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 5 x 1000 mt a 5'25" + 1000 mt di recupero a ritmo maratona + 1 km Defaticamento
gio 24 feb 2022		Riposo
ven 25 feb 2022	Progressivo	14 km (8 km a 6'10" + 4 km a 5'50" + 2 km a 5'30")
sab 26 feb 2022		Riposo
dom 27 feb 2022	Lungo Lento	28 km 6'15"

Settimana #10 Km 64

lun 28 feb 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 01 mar 2022		Riposo
mer 02 mar 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 4 x 2000 5'35" recupero 1000 mt libero + 1 km Defaticamento
gio 03 mar 2022		Riposo
ven 04 mar 2022	Progressivo	14 km (9km 6'10" + 3 km 5'50" + 2 km 5'30")
sab 05 mar 2022		Riposo
dom 06 mar 2022	Lunghissimo	34 km 6'15" + 2 km a 5'50"

Settimana #11 Km 62

lun 07 mar 2022	Camminata	Stretching almeno 20 minuti
mar 08 mar 2022		Riposo
mer 09 mar 2022	Ripetute	2 km Riscaldamento + 3 x 3000 5'35" recupero 1000 mt libero + 1 km Defaticamento
gio 10 mar 2022		Riposo
ven 11 mar 2022	Fondo Lento	16 km 6'00"
sab 12 mar 2022		Riposo
dom 13 mar 2022	Lungo Lento	32 km 6'15"

Settimana #12 Km 42

lun 14 mar 2022	Camminata	Stretching almeno 20 minuti
mar 15 mar 2022		Riposo
mer 16 mar 2022	Fondo Lento	10 km 6'00"
gio 17 mar 2022		Riposo
ven 18 mar 2022	Fondo Lento	12 km 6'15"
sab 19 mar 2022		Riposo
dom 20 mar 2022	Lungo Lento	20 km 6'15"

Tabella Milano Marathon 3 Aprile 2022 Elisa

Settimana #13 Km 37

lun 21 mar 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 22 mar 2022		Riposo
mer 23 mar 2022	Fondo Lento	10 km 6'00"
gio 24 mar 2022		Riposo
ven 25 mar 2022	Fondo Lento	12 km 6'15"
sab 26 mar 2022		Riposo
dom 27 mar 2022	GARA	15 KM a 6'15"

Settimana #14 Km 52

lun 28 mar 2022	Stretching	Stretching almeno 20 minuti
mar 29 mar 2022		Riposo
mer 30 mar 2022	Fondo Lento	5 km 6'00"
gio 31 mar 2022		Riposo
ven 01 apr 2022	Fondo Lento	5 km 6'00"
sab 02 apr 2022		Riposo
dom 03 apr 2022	GARA	42,195 KM a 5'45" min/km