

Programma per mezza maratona

Il programma è finalizzato alla Stramilano ma può adattarsi a qualsiasi mezza maratona.

Febbraio

- 17- 60 ' lento
- 18- 20' risc. 12x 1' veloce / 1' lento + 5' def.
- 19- 60 ' lento
- 20- 20' risc 3000-rec 3'-2000 rec 3'-1000 rec' 2' - 2000 rec 3' 3000 - 5' def
- 21- 50' lento
- 22- riposo
- 23- campestre monga cinisello
- 24- 60 ' lento
- 25- 20' risc 15 x 1' veloce / 1' lento -5' def
- 26- 60 ' lento
- 27- 20' risc 1 x 5000 rec 4' - 2 x 2000 rec 3' - 3 x 1000 rec 2'30"- 5' def
- 28- 50' lento

Marzo

- 1- riposo
- 2- 20' risc 10000 rec 5' - 5000 - def
- 3- 50' lento
- 4- 20' risc 3' Vel - 1 Len.- 2' V. - 1' L - 1V - 3' L X 4 Triplette
- 5- 50' lento
- 6- 20' risc. 1 x 2000 rec 3' - 8 x 1000 rec. 3' - 1 x 2000 - 5 def.
- 7- 50' lento
- 8- riposo
- 9- gara o fondo-medio 10/12 km
- 10- 60 ' lento
- 11- 20' risc 10 x 400 rec 1' 30" - 1 x 3000 - 5 def
- 12- 60 ' lento
- 13- 20' risc 1 x 3000 rec 3' - 3 x 1000 rec 2'/3' - 1 x 2000 rec 3' - 3 x 1000 - def 5'
- 14- 50' lento
- 15- riposo
- 16- gara trofeo sempione ciovasso
- 17- 60 ' lento
- 18- 20' risc. 12 x 400 rec 2' - 5 def
- 19- 60 ' lento
- 20- 20 risc. 10000 alternati 1000 ritmo gara / 1000 medio 5' def.
- 21- 60 ' lento
- 22- riposo
- 23- gara o 21 km progressivi
- 24- 60 ' lento
- 25- 20' risc. 10' ritmo gara - 10 x 300 rec 100 m.- 10' ritmo gara- def 5'
- 26- 60 ' lento
- 27- 20' risc. 5000 rec 4' - 3000 rec. 4' - 2000 - def 5'
- 28- 60 ' lento
- 29- riposo
- 30- gara o fondo medio 10/12 km
- 31- 60 ' lento

Aprile

- 1- 20' risc. 12 x 1' veloce / 1' lento - def 5'
- 2- 50' lento
- 3- 20' risc - 20' medio rec. 5' - 3 x 1000 rec 2' - def 5'
- 4- 40' lento
- 5- riposo
- 6- Stramilano