

GIORNO	ORA E LUOGO	ALLENAMENTO
sabato 02 mag	07.30 GIA SCALDATI QUADRATO	2 KM A 7.40 REC. 4' + 6 X 200 REC. 90"
sabato 02 mag	08.00 QUADRATO	40' FACILI IN PREPARAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEL GIORNO DOPO
sabato 02 mag	08.30 GIA SCALDATI QUADRATO	8 KM CORTO VELOCE A 6.30 AL KM
martedì 05 mag	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	3 X 2000 REC. 3' A 3.50 AL 1000 (23" OGNI 100 METRI)
martedì 05 mag	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	4 KM CORTO VELOCE A 4'45"
martedì 05 mag	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	1000 KM REC. 4' A 5.50 5 X 400M + REC. 90" CORRI LA RIPETUTA IN 2.16
martedì 05 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	2 X 1000 REC. (3') VARI RITMI 4.00 4.20 4.40 5.00 5.20 5.40 4 X 500 IN REC. (2') AL RITMO DI 1.55 2.05 2.15 2.25 2.35 2.45
giovedì 07 mag	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	8 X 300M + REC. 60" CORRI LA RIPETUTA IN 1'30" REC. 3 2KM AL PASSO DI 5.20
giovedì 07 mag	06.50 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	12 X 300M + REC. 60" CORRI LA RIPETUTA IN 1.15
giovedì 07 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	5 KM CORTO VELOCE A - 4.00 - 4.20 - 4.40 - 5.00 - 5.30
domenica 10 mag	08.40 GIA SCALDATI MARCELLINA	6,6 KM SALITA LUNGA
martedì 12 mag	06.40 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	8 X 1000 A 3.45 REC. 3.00 RIPETUTE DAL 2000 AL 3000
martedì 12 mag	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	10 X 2'+ / 2'- (LA PARTE VELOCE ALL'84%, LA PARTE LENTA AL 60% - PER SEMPLIFICARE LA DIFFERENZA DI RITMO TRA I MINUTI VELOCI E QUELLI LENTI DOVREBBE ESSERE COMPRESA TRA I 50" ED IL MINUTO DI DIFFERENZA AL KM)
martedì 12 mag	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	4 KM CORTO VELOCE A 6.00 AL KM
martedì 12 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	8 X 300M + REC. 60" IN: - 1.09 - 1.15 - 1.21 - 1.27 - 1.30
giovedì 14 mag	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	2 X 1000 A 5.20 (3') 2 X 500 IN 2.35 REC. (2.30)
giovedì 14 mag	06.50 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	6 X 1000 REC. 2.30 4.25 - 4.22 - 4.20 - 4.18 - 4.15 - 4.12
giovedì 14 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	6 X 1000 REC. 2.30 - 4.10 - 4.30 - 4.50 - 5.10 - 5.30
martedì 19 mag	06.40 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	50' DI CORSA RIGENERANTE PER RECUPERARE PIENAMENTE
martedì 19 mag	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	3 X 1000 REC. 2'30" IN 4'40" 3 X 500 REC. 2' IN 2'15"
martedì 19 mag	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	5 KM CORTO VELOCE A 6.00 AL KM
martedì 19 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	6 X 500 REC. 2.00 - 4.00 - 4.20 - 4.40 - 5.00 - 5.20 - 5.40