

Giorno	Ora e Luogo	Descrizione
martedì 02 giu	06.40 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE VALLE DEI CANI	6 / 8 X 560 M SALITE REC. DI CORSETTA
martedì 02 giu	07.00 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	15 X 400M + REC. 60" CORRI LA RIPETUTA IN 1'56"
martedì 02 giu	08.00 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	15 X 400M REC. 60" IN 2'04"
giovedì 04 giu	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	6 KM CORTO VELOCE A 5'15"
giovedì 04 giu	06.40 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	8 X 1500 REC. 3' A 3'52" (TORNARE SEMPRE ALLO START X RIPARTIRE!)
giovedì 04 giu	06.50 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	6 KM CORTO VELOCE A 4'40" REC. 4' 3 KM A 4'20" REC. 2' 1 KM A 4'10"
giovedì 04 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	8 X 300M + REC. 60" IN: - 1.09 - 1.15 - 1.21 - 1.27 - 1.30
sabato 06 giu	06.40 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	12 KM SU UN PERCORSO COLLINARE DOVE SI ALTERNANO SALITE E DISCESE: RITMO 4'05" AL KM
sabato 06 giu	06.40 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	6/8 X 600 M SALITE REC. 4' (PARTENZA AL 200 SUBITO DOPO LA FONTANA DEI CAVALLI MARINI - ARRIVARE IN CIMA ALLA SALITA DEL TEMPIETTO DI DIANA - LINEA TRATTEGGIATA 5 K). (RECUPERO PER TORNARE INDIETRO ATTRAVERSO LA STRADA STERRATA PER LA COSIDDETTA " VARIANTE CIAPPARONI").
martedì 09 giu	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	3 X 2000 REC. 3' A 3.50 AL 1000 (23" OGNI 100 METRI)
martedì 09 giu	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	6 KM CORTO VELOCE A 4.30 AL KM
martedì 09 giu	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	1500 KM REC. 3 A 5.50 5 X 400M + REC. 90" CORRI LA RIPETUTA IN 2.12
martedì 09 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	5 X 1210 REC. 3 A RITMO: 4.00 4.20 4.40 5.00 5.20 5.40
giovedì 11 giu	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	6 KM CORTO VELOCE A 5.40
giovedì 11 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	10 X 100 M SALITE REC. 1'30" REC. 3' 2 X 300 REC. 1'30" DA CORRERE FACILE!!! (DALLA P AL 300 - POI TORNARE INDIETRO 100 METRI E PARTIRE DAL 200 AL 500 FACENDO GLI ULTIMI 100 METRI LEGGERMENTE IN SALITA) REC. 3' 500 SPINTO PER TRASFORMARE I 100 METRI IN SALITA!
sabato 13 giu	07.00 GIA SCALDATI QUADRATO	12 KM A 5'20"
domenica 14 giu	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	10 KM A 4'42"
domenica 14 giu	06.40 GIA SCALDATI SPACE	12 KM A 4'42"
martedì 16 giu	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	ROMBO: 1 KM A 3.45 REC. 2.00 2 KM A 3.50 REC. 2.30 4 KM A 4.00 REC. 3.00 2 KM A 3.50 REC. 2.30 1 KM A 3.45
martedì 16 giu	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	10 X 2'+ / 1'- (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 16 giu	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	2 X 2000 REC. 3' A 5.50 AL KM
martedì 16 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	5 X 500: 200 M FACILI 200 M RITMO GARA 100 M SPINTO IN LEGGERA SALITA) 100 M DA RECUPERARE IN 2' DI CORSETTA IN LEGGERA DISCESA 200 M FACILI 200 M SPINTO PER TRASFORMARE I 100 M IN SALITA) REC. 2'
giovedì 18 giu	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	8 X 400M + REC. 40 CORRI LA RIPETUTA IN 1'56"
giovedì 18 giu	06.50 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	8 X 400M + REC. 60" CORRI LA RIPETUTA IN 1.40
giovedì 18 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	3 KM CORTO VELOCE (DAL 7000 AL 10.000) - 4.10 - 4.30 - 4.50 - 5.10 - 5.40 REC. 4' 4 X 200 REC. 1' (FACILI!)
sabato 20 giu	09.00 QUADRATO	10 X 1'+ (CORSETTA FACILE) 1'- (CAMMINATA)
martedì 23 giu	06.20 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	50' DI CORSA RIGENERANTE PER RECUPERARE PIENAMENTE
martedì 23 giu	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	5 KM CORTO VELOCE A 4'32"
martedì 23 giu	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	4 KM CORTO VELOCE A 6.20 AL KM
martedì 23 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	3 X 400 REC. 90" 3 X 300 REC. 60" 3 X 200 REC. 30" - 1.32 / 1.09 / 44 - 1.40 / 1.15 / 48 - 1.48 / 1.21 / 52 - 1.56 / 1.27 / 56
giovedì 25 giu	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	4 X 2000 REC. 3' A 5.32 AL 1000 (32" OGNI 100 METRI)
giovedì 25 giu	07.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	4 X 2000 REC. 3' A 4.30 AL 1000 (32" OGNI 100 METRI)
giovedì 25 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	3 KM CORTO VELOCE (DAL 7000 AL 10.000) REC. 4' VARI RITMI: - 4.10 - 4.30 - 4.50 - 5.10 4 X 200 REC. 1' (FACILI!)
sabato 27 giu	07.00 GIA SCALDATI QUADRATO	12 KM A 4.30
sabato 27 giu	07.30 GIA SCALDATI QUADRATO	12 KM A 5'20"
sabato 27 giu	07.30 GIA SCALDATI QUADRATO	12 KM A 6.20
martedì 30 giu	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	CLESSIDRA: 2 X (3 KM A 4.00 REC. 3.00 2 KM A 3.50 REC. 2.30 1 KM A 3.45 REC. 2.00 2 KM A 3.50 REC. 2.30 3 KM A 4.00)
martedì 30 giu	09.10 GIA SCALDATI QUADRATO	8 KM CORTO VELOCE A 4.32 AL KM
martedì 30 giu	17.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	1000 KM REC. 2.30 A 5.50 5 X 400M + REC. 90" CORRI LA RIPETUTA IN 2.12
martedì 30 giu	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	5 X 1210 REC. 3 A RITMO: 4.00 4.20 4.40 5.00 5.20 5.40