

**MARATONA SOTTO LE 4h (Range 3h45min-3h30min)**  
**A cura di Marathon Sport Center (Bs)**

*Livello Medio/Alto*

**Primo Mese**  
**(3 allenamenti settimanali + 2 opzionali aerobico-lipidici)**

**PRIMO MICROCICLO**

|                                       |  |                                   |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>1° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>10' Corsa (6'20" - 6'05" al Km)<br>- 10' Corsa (5'45" - 5'25" al Km)<br>05' Corsa (5'10" - 4'50" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 40' - 45'</b> |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo<br>1° Mese | 15/20' di riscaldamento in progressione<br>5 Volte:<br>1' (4'25" - 4'10" al Km)<br>2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 35' - 40'</b> |
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>1° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 40' da aumentare a 55'/1h (30/35' tra 6'15"-5'30" al km + 10/15' tra 5'30"-5'15" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo. |                                   |

**SECONDO MICROCICLO**

|                                       |  |                                   |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>1° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>10' Corsa (6'15" - 6'00" al Km)<br>10' Corsa (5'40" - 5'20" al Km)<br>05' Corsa (5'05" - 4'45" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 40' - 45'</b> |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>1° Mese | 15/20' di riscaldamento in progressione<br>6 Volte:<br>1' (4'25" - 4'10" al Km)<br>2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 38' - 43'</b> |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>1° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 40' da aumentare a 55'/1h (30/35' tra 6'15"-5'30" al km + 10/15' tra 5'30"-5'15" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo. |                                   |

**TERZO MICROCICLO**

|                                       |  |                                   |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1° Seduta<br>3° Microciclo<br>1° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>10' Corsa (6'15" - 6'00" al Km)<br>10' Corsa (5'35" - 5'15" al Km)<br>05' Corsa (5'00" - 4'40" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 40' - 45'</b> |
| 2° Seduta<br>3° Microciclo<br>1° Mese | 15/20' di riscaldamento in progressione<br>6 Volte:<br>1' (4'20" - 4'05" al Km)<br>2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 38' - 43'</b> |
| 3° Seduta<br>3° Microciclo<br>1° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 40' da aumentare a 55'/1h (30/35' tra 6'15"-5'30" al km + 10/15' tra 5'30"-5'15" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo. |                                   |























**QUARTO MICROCICLO**

|                                       |  |                                   |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1° Seduta<br>4° Microciclo<br>1° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>15' Corsa (6'10" - 5'55" al Km)<br>10' Corsa (5'35" - 5'15" al Km)<br>05' Corsa (5'00" - 4'40" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 45' - 50'</b> |
| 2° Seduta<br>4° Microciclo<br>1° Mese | 15/20' di riscaldamento in progressione<br>7 Volte:<br>1' (4'20" - 4'05" al Km)<br>2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 41' - 46'</b> |
| 3° Seduta<br>4° Microciclo<br>1° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 40' da aumentare a 55'/1h (30/35' tra 6'15"-5'30" al km + 10/15' tra 5'30"-5'15" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo. |                                   |

| <b>Secondo Mese</b><br><b>(3 allenamenti settimanali)</b><br><b>Il secondo mese è composto da 4 microcicli</b> |  |
|--|--|
| <b>PRIMO MICROCICLO</b>  |  |
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>2° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (6'15" - 5'55" al Km)<br>🏃 10' Corsa (5'40" - 5'20" al Km)<br>🏃 05' Corsa (5'00" - 4'40" al Km)<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 1° Seduta 50' - 55'</b></p> |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo<br>2° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>6 Volte:<br>🏃 1' (4'20" - 4'05" al Km)<br>🏃 1,30' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 2° Seduta 40' - 45'</b></p>                               |
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>2° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 50' da aumentare a 1h/1h10min (35/45' tra 6'10" - 5'25" al km + 15/25' tra 5'25" - 5'10 al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo     |
| <b>SECONDO MICROCICLO</b>  |  |
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>2° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (6'10" - 5'50" al Km)<br>🏃 10' Corsa (5'35" - 5'15" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'55" - 4'35" al Km)<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 1° Seduta 50' - 55'</b></p> |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>2° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>7 Volte:<br>🏃 1' (4'20" - 4'05" al Km)<br>🏃 1'30" Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 2° Seduta 42'30"-47'30"</b></p>                           |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>2° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 50' da aumentare a 1h/1h10min (35/45' tra 6'10" - 5'25" al km + 15/25' tra 5'25" - 5'10 al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo     |
| <b>TERZO MICROCICLO</b>  |  |
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>2° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (6'05" - 5'45" al Km)<br>🏃 10' Corsa (5'30" - 5'10" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'55" - 4'35" al Km)<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 1° Seduta 50' - 55'</b></p> |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo<br>2° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>7 Volte:<br>🏃 1' (4'15" - 4'00" al Km)<br>🏃 1,30' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 2° Seduta 42'30" - 47'30"</b></p>                         |
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>2° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 50' da aumentare a 1h/1h10min (35/45' tra 6'10" - 5'25" al km + 15/25' tra 5'25" - 5'10 al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo     |
| <b>QUARTO MICROCICLO</b>   |  |
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>2° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 15' Corsa (6'05" - 5'45" al Km)<br>🏃 15' Corsa (5'30" - 5'10" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'55" - 4'35" al Km)<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 1° Seduta 50' - 55'</b></p> |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>2° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>8 Volte:<br>🏃 1' (4'15" - 4'00" al Km)<br>🏃 1'30" Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><p style="text-align: right;"><b>Totale 2° Seduta 45' - 50'</b></p>                               |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>2° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 50' da aumentare a 1h/1h10min (35/45' tra 6'10" - 5'25" al km + 15/25' tra 5'25" - 5'10 al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo     |
| <b>Terzo Mese</b><br><b>(3 allenamenti settimanali)</b><br><b>Il terzo mese è composto da 4 microcicli</b>     |  |
| <b>PRIMO MICROCICLO</b>  |  |

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>3° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (6'05" - 5'45" al Km)<br>🏃 15' Corsa (5'30" - 5'10" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'55" - 4'35" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 55' - 60'</b> |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo<br>3° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>8 Volte:<br>🏃 1' (4'10" - 3'55" al Km)<br>🏃 1'30' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 2° Seduta 45' - 50'</b> |
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>3° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h10' da aumentare a 1h20' - 1h25' (45/55' tra 6'05"-5'20" al km + 20/25' tra 5'20"-5'05" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                   |
| <b>SECONDO MICROCICLO</b>  |  |                                   |
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>3° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (6'00" - 5'40" al Km)<br>🏃 15' Corsa (5'25" - 5'05" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'50" - 4'30" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 55' - 60'</b> |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>3° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>3 Volte:<br>🏃 6' (4'40" - 4'25" al Km)<br>🏃 3' Corsa Media<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 43' - 46'</b> |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>3° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h10' da aumentare a 1h20' - 1h25' (45/55' tra 6'05"-5'20" al km + 20/25' tra 5'20"-5'05" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                   |
| <b>TERZO MICROCICLO</b>  |  |                                   |
| 1° Seduta<br>3° Microciclo<br>3° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'55" - 5'30" al Km)<br>🏃 15' Corsa (5'20" - 5'00" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'45" - 4'25" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 55' - 60'</b> |
| 2° Seduta<br>3° Microciclo<br>3° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>8 Volte:<br>🏃 6' (4'10" - 3'55" al Km)<br>🏃 1'30" Corsa Lenta<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 2° Seduta 45' - 50'</b> |
| 3° Seduta<br>3° Microciclo<br>3° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h10' da aumentare a 1h20' - 1h25' (45/55' tra 6'05"-5'20" al km + 20/25' tra 5'20"-5'05" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                   |
| <b>QUARTO MICROCICLO</b>   |  |                                   |
| 1° Seduta<br>4° Microciclo<br>3° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 15' Corsa (5'55" - 5'35" al Km)<br>🏃 20' Corsa (5'20" - 5'00" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'45" - 4'25" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 55' - 60'</b> |
| 2° Seduta<br>4° Microciclo<br>3° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>4 Volte:<br>🏃 6' (4'40" - 4'25" al Km)<br>🏃 2' Corsa Media<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 52' - 57'</b> |
| 3° Seduta<br>4° Microciclo<br>3° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h10' da aumentare a 1h20' - 1h25' (45/55' tra 6'05"-5'20" al km + 20/25' tra 5'20"-5'05" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                   |
| <b>Quarto Mese<br/>(3 allenamenti settimanali)<br/>Il quarto mese è composto da 4 microcicli</b> |  |                                   |
| <b>PRIMO MICROCICLO</b>  |  |                                   |
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>4° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'55" - 5'35" al Km)<br>🏃 20' Corsa (5'20" - 5'00" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'45" - 4'25" al Km)   |                                   |

|  |   |                                       |
|--|---|---------------------------------------|
|  | 05' Defaticamento   | <b>Totale 1° Seduta 60' - 65'</b>     |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo<br>4° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>8 Volte:<br>🏃 1' (4'05"- 3'45" al Km)<br>🏃 1' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 41' - 46'</b>     |
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>4° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h20' da aumentare a 1h35' - 1h40' (55/1h05' tra 6'00"- 5'15" al km + 30/35' tra 5'15"-5'00" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                       |
| <b>SECONDO MICROCICLO</b>  |   |                                       |
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>4° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'50"- 5'30" al Km)<br>🏃 20' Corsa (5'15" - 4'55" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'40" - 4'20" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 60' - 65'</b>     |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>4° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>4 Volte:<br>🏃 5' (4'30"- 4'15" al Km)<br>🏃 2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 48' - 53'</b>     |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>4° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h20' da aumentare a 1h35' - 1h40' (55/1h05' tra 6'00"- 5'15" al km + 30/35' tra 5'15"-5'00" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                       |
| <b>TERZO MICROCICLO</b>  |   |                                       |
| 1° Seduta<br>3° Microciclo<br>4° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'45"- 5'25" al Km)<br>🏃 20' Corsa (5'10" - 4'50" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'35" - 4'15" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 60' - 65'</b>     |
| 2° Seduta<br>3° Microciclo<br>4° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>10 Volte:<br>🏃 1' (4'05"- 3'45" al Km)<br>🏃 1' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 2° Seduta 45' - 50'</b>     |
| 3° Seduta<br>3° Microciclo<br>4° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h20' da aumentare a 1h35' - 1h40' (55/1h05' tra 6'00"- 5'15" al km + 30/35' tra 5'15"-5'00" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                       |
| <b>QUARTO MICROCICLO</b>   |   |                                       |
| 1° Seduta<br>4° Microciclo<br>4° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 15' Corsa (5'45"- 5'25" al Km)<br>🏃 25' Corsa (5'10" - 4'50" al Km)<br>🏃 05' Corsa (4'35" - 4'15" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 60' - 65'</b>     |
| 2° Seduta<br>4° Microciclo<br>4° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>5 Volte:<br>🏃 5' (4'30"- 4'15" al Km)<br>🏃 2' Corsa Media<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 55' - 60'</b>     |
| 3° Seduta<br>4° Microciclo<br>4° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h20' da aumentare a 1h35' - 1h40' (55/1h05' tra 6'00"- 5'15" al km + 30/35' tra 5'15"-5'00" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |                                       |
| <b>Quinto Mese<br/>(3 allenamenti settimanali)<br/>Il quinto mese è composto da 4 microcicli</b> |   |                                       |
| <b>PRIMO MICROCICLO</b>  |   |                                       |
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>5° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'45"- 5'25" al Km)<br>🏃 20' Corsa (5'10" - 4'50" al Km)<br>🏃 10' Corsa (4'40" - 4'20" al Km)<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 1° Seduta 1h05' - 1h10'</b> |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo   | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>10 Volte:  |                                       |

|  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| 5° Mese  |  1' (4'00"- 3'40" al Km)<br> 1' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 45' - 50'</b>     |
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>5° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h30' da aumentare a 1h40' - 1h50' (1h/1h15' tra 5'55"-5'10" al km + 30/35' tra 5'10"-4'55" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo   |                                       |
| <b>SECONDO MICROCICLO</b>  |  |                                       |
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>5° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br> 20' Corsa (5'40"- 5'20" al Km)<br> 20' Corsa (5'05" - 4'45" al Km)<br> 10' Corsa (4'35" - 4'15" al Km)<br>05' Defaticamento       | <b>Totale 1° Seduta 1h05' - 1h10'</b> |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>5° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>4 Volte:<br> 4' (4'25"- 4'10" al Km)<br> 2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 2° Seduta 49' - 54'</b>     |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>5° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h30' da aumentare a 1h40' - 1h50' (1h/1h15' tra 5'55"-5'10" al km + 30/35' tra 5'10"-4'55" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo   |                                       |
| <b>TERZO MICROCICLO</b>  |  |                                       |
| 1° Seduta<br>3° Microciclo<br>5° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br> 20' Corsa (5'35"- 5'15" al Km)<br> 20' Corsa (5'00" - 4'40" al Km)<br> 10' Corsa (4'30" - 4'10" al Km)<br>05' Defaticamento       | <b>Totale 1° Seduta 1h05' - 1h10'</b> |
| 2° Seduta<br>3° Microciclo<br>5° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>12 Volte:<br> 1' (4'00"- 3'40" al Km)<br> 1' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 49' - 54'</b>     |
| 3° Seduta<br>3° Microciclo<br>5° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h30' da aumentare a 1h40' - 1h50' (1h/1h15' tra 5'55"-5'10" al km + 30/35' tra 5'10"-4'55" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo   |                                       |
| <b>QUARTO MICROCICLO</b>   |  |                                       |
| 1° Seduta<br>4° Microciclo<br>5° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br> 15' Corsa (5'35"- 5'15" al Km)<br> 25' Corsa (5'00" - 4'40" al Km)<br> 10' Corsa (4'30" - 4'10" al Km)<br>05' Defaticamento | <b>Totale 1° Seduta 1h05' - 1h10'</b> |
| 2° Seduta<br>4° Microciclo<br>5° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>5 Volte:<br> 4' (4'25"- 4'10" al Km)<br> 2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento  | <b>Totale 2° Seduta 50' - 55'</b>     |
| 3° Seduta<br>4° Microciclo<br>5° Mese  | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h30' da aumentare a 1h40' - 1h50' (1h/1h15' tra 5'55"-5'10" al km + 30/35' tra 5'10"-4'55" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo   |                                       |
| <b>Sesto Mese<br/>(3 allenamenti settimanali)<br/>Il sesto mese è composto da 4 microcicli</b> |  |                                       |
| <b>PRIMO MICROCICLO</b>  |  |                                       |
| 1° Seduta<br>1° Microciclo<br>6° Mese  | 10/15' di riscaldamento<br> 20' Corsa (5'35"- 5'15" al Km)<br> 25' Corsa (5'05" - 4'45" al Km)<br> 10' Corsa (4'35" - 4'15" al Km)<br>05' Defaticamento | <b>Totale 1° Seduta 1h10'- 1h15'</b>  |
| 2° Seduta<br>1° Microciclo<br>6° Mese  | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>12 Volte:<br> 1' (3'55"- 3'35" al Km)<br> 1' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento   | <b>Totale 2° Seduta 49' - 54'</b>     |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 3° Seduta<br>1° Microciclo<br>6° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h45' da aumentare a 2h - 1h50' (1h15/1h25' tra 5'50"-5'05" al km + 30/35' tra 5'05"-4'50" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |
| <b>SECONDO MICROCICLO</b>             |   |
| 1° Seduta<br>2° Microciclo<br>6° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'30" - 5'10" al Km)<br>🏃 25' Corsa (5'00" - 4'40" al Km)<br>🏃 10' Corsa (4'30" - 4'10" al Km)<br>05' Defaticamento<br><b>Totale 1° Seduta 1h10' - 1h15'</b>                              |
| 2° Seduta<br>2° Microciclo<br>6° Mese | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>6 Volte:<br>🏃 4' (4'15"- 4'00" al Km)<br>🏃 2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><b>Totale 2° Seduta 56' - 1h01'</b>  |
| 3° Seduta<br>2° Microciclo<br>6° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h45' da aumentare a 2h - 1h50' (1h15/1h25' tra 5'50"-5'05" al km + 30/35' tra 5'05"-4'50" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |
| <b>TERZO MICROCICLO</b>               |   |
| 1° Seduta<br>3° Microciclo<br>6° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'25" - 5'05" al Km)<br>🏃 25' Corsa (4'55" - 4'35" al Km)<br>🏃 10' Corsa (4'25" - 4'05" al Km)<br>05' Defaticamento<br><b>Totale 1° Seduta 1h10' - 1h15'</b>                              |
| 2° Seduta<br>3° Microciclo<br>6° Mese | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>14 Volte:<br>🏃 1' (3'55"- 3'35" al Km)<br>🏃 1' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><b>Totale 2° Seduta 53' - 58'</b>   |
| 3° Seduta<br>3° Microciclo<br>6° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h45' da aumentare a 2h - 1h50' (1h15/1h25' tra 5'50"-5'05" al km + 30/35' tra 5'05"-4'50" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |
| <b>QUARTO MICROCICLO</b>              |   |
| 1° Seduta<br>4° Microciclo<br>6° Mese | 10/15' di riscaldamento<br>🏃 20' Corsa (5'25" - 5'05" al Km)<br>🏃 30' Corsa (4'55" - 4'35" al Km)<br>🏃 10' Corsa (4'25" - 4'05" al Km)<br>05' Defaticamento<br><b>Totale 1° Seduta 1h15' - 1h20'</b>                              |
| 2° Seduta<br>4° Microciclo<br>6° Mese | 20/25' di riscaldamento in progressione<br>7 Volte:<br>🏃 4' (4'15"- 4'00" al Km)<br>🏃 2' Corsa Lenta<br>05' Defaticamento<br><b>Totale 2° Seduta 1h02' - 1h07'</b>  |
| 3° Seduta<br>4° Microciclo<br>6° Mese | Dopo 5/10' di riscaldamento eseguire 1h45' da aumentare a 2h - 1h50' (1h15/1h25' tra 5'50"-5'05" al km + 30/35' tra 5'05"-4'50" al km).<br>A fine seduta eseguire 4/5 allunghi sui 100m (20/25 sec) con 1 min di recupero passivo |