

COGNOME		OBIETTIVO FINALE	100 KM – maggio 2003	A1
NOME		PERIODO	Preparazione specifica / 1° foglio di 8 settimane Incremento Corsa Media	

km previsti settimanali	133	154	155	125	151	139	156	120
dal								
al								
LUNEDI'	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	CL 13 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	CL 13 km
MARTEDI'	CL 13 km	LUNGO 25 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km
MERCOLEDI'	LUNGO 27 km	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 40 KM	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 45 KM	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 50 KM	LUNGO 30 km
GIOVEDI'								
VENERDI'	Cl 13 km	Cl 13 km	Cl 13 km	CL in SALITA 13 km	CL in SALITA 13 km	5 x 2 km vel 3% >soglia tot. 20 km	CL in SALITA 13 km	CL in SALITA 13 km
SABATO	1) CL 13 km 2) CM 4+12+1	1) CL 13 km 2) CM 4+15+1	1) CL 13 km 2) CM 4+18+1	1) CL 13 km 2) CM 4+18+1	1) Cl 13 km 2) ITF 20 x 200	CL 13 km	1) Cl 13 km 2) ITF 20 x 200	1) Cl 13 km 2) ITF 20 x 200
DOMENICA	TEST 12 km (tot. 17 km)	5 x 2 km vel. 3%> soglia tot. 20 km	5 x 2 km (vel. 3% >soglia tot. 20 km)	5 x 2 km vel. 3% >soglia tot. 20 km	CM (2 x 10 km)	TEST 30 km	CM (2 x 10 km)	CM (2 x 12 km)
km percorsi settimanali								

COGNOME			OBIETTIVO FINALE	100 KM – maggio 2003		A2
NOME			PERIODO	Preparazione specifica / 2° foglio di 8 settimane		

km previsti settimanali	163	156	163	143	151	144	111	40+
dal								
al								gara
LUNEDI'	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	CL 13 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	CL 13 km	==
MARTEDI'	CL in SALITA 13 km	==	CL in SALITA 13 km	CL in SALITA 13 km	==	CL 13 km	CL 13 km	CM 4+12+1
MERCOLEDI'	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 60 km	LUNGO 30 km	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 50 km	LUNGO 30 km	LUNGO 25 km	CL 13 km
GIOVEDI'	Cl 13 km	==	Cl 13 km	Cl 13 km	==	==	==	CL 10 km
VENERDI'	1) CL 13 km 2) CM 4+18+1	1) CL 13 km 2) CM 4+12+1	1) CL 13 km 2) CM 4+18+1	1) CL 13 km 2) CM 4+18+1	1) CL 13 km 2) CM 4+12+1	1) CL 13 km 2) CM 4+12+1	1) CL 13 km 2) ITF 20 x 200	==
SABATO	CL 13 km	5 x 2.000 (vel. 3% >soglia) tot. 20 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	gara 100 KM
DOMENICA	LUNGO 25 km	Cl 13 km	LUNGO 25 km	LUNGO 25 km	LUNGO 25 km	CM (2 x 10 km) Tot 25 km	CM (2 x 10 km) Tot 25 km	
km percorsi settimanali								

COGNOME			OBIETTIVO FINALE	100 KM	B1
NOME			PERIODO	Preparazione specifica / 1° foglio di 6 settimane / mantenimento fondo - ripresa soglia anaerobica e corsa media	

km previsti settimanali	126	120	103	131	114	27+		
dal								
al								
LUNEDI'	1) CL 10 km 2) VAR 10 km	1) CL 10 km 2) VAR 10 km	==	1) CL 10 km 2) VAR 10 km	==	==		
MARTEDI'	CL 10 km	CF 4+8+1	1) CL 10 km 2) VAR 10 km	CL 10 km	1) CL 13 km 2) VAR 20 km	CM 4+12+1		
MERCOLEDI'	CM 4+12+1	CL 10 km	CM 4+15+1	CF 4+8+1	CL 10 km	CL 10 km		
GIOVEDI'	CL 10 km	CM 4+12+1	CL in SALITA 13 km	CL 10 km	CL in SALITA 13 km			
VENERDI'	RIPETIZIONI 5 x 2.000 vel. 3% >soglia	CL 10 km	1) CL 10 km 2) CM 4+10+1	1) CL 13 km 2) CM 4+10+1	1) Cl 13 km 2) ITF 20 x 200			
SABATO	1) CL 10 km 2) CM 4+10+1	==	==	==	CL 10 km	gara 100 KM		
DOMENICA	LUNGO 25 km	LUNGHISSIMO 50 KM	LUNGO 25 km	1) LUNGH. 30 2) VAR 20 km	risc. 4 KM CM (2 x 10 km) def. 1 KM			
km percorsi settimanali								