

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

km previsti settimanali	<b>133</b>	<b>154</b>	<b>155</b>	<b>125</b>	<b>151</b>	<b>139</b>	<b>156</b>	<b>120</b>
dal								
al								
<b>LUNEDI'</b>	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
<b>MARTEDI'</b>	CL 13 km	LUNGO 25 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km	CL 13 km
<b>MERCOLEDI'</b>	LUNGO 27 km	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 40 KM	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 45 KM	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 50 KM	LUNGO 30 km
<b>GIOVEDI'</b>								
<b>VENERDI'</b>	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
<b>SABATO</b>	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
<b>DOMENICA</b>	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								

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

km previsti settimanali	<b>163</b>	<b>156</b>	<b>163</b>	<b>143</b>	<b>151</b>	<b>144</b>	<b>111</b>	<b>40+</b>
dal								
al								gara
<b>LUNEDI'</b>	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	==
<b>MARTEDI'</b>	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
<b>MERCOLEDI'</b>	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 60 km	LUNGO 30 km	LUNGO 30 km	LUNGHISSIMO 50 km	LUNGO 30 km	LUNGO 25 km	CL 13 km
<b>GIOVEDI'</b>	Cl 13 km	==	Cl 13 km	Cl 13 km	==	==	==	CL 10 km
<b>VENERDI'</b>	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	==
<b>SABATO</b>	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
<b>DOMENICA</b>	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								

