

**Tabella Maggio 2016**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
<b>Dal 2/05 al 8/05</b>	Riscaldamento +10km medio Variato(1km forte+1km piano)95%- 100% V. di soglia	<b>12km</b> 85% V.di soglia	<b>Salite</b> 15x80m recupero Correndo+4'rec+ (1'forte+1'piano)x 4volte	10 km di fondo lento 75%-85% v.di soglia	Riscaldamento + Esercizi+allunghi+ (2000+1000+500) X2 volte 100%-110% V.di soglia	<b>Riposo</b>	14km di fondo Lento +5 allunghi
<b>Dal 9/05 al 15/05</b>	12 km l'ultimi 3 km in progressione	Riscaldamento + esercizi + allunghi+4km corto veloce 98% Rec4'+6x500 rec2' 110%	<b>50' di fondo</b> lento 80%	Riscaldamento +esercizi+allunghi 15x200m rec200m correndo	<b>12km di fondo</b> 85%	<b>Riposo</b>	<b>GARA 10-12 KM</b>
<b>Dal 16/05 al 22/05</b>	<b>40' di fondo</b> lento 70%	<b>1 ora fondo lento</b> 75%-80%	<b>Fartleck 20' di</b> fondo lento +10x (30"forte+1'30" Piano)	<b>10 km di fondo</b> lento	Riscaldamento + Esercizi +allunghi 3x800m rec2' + 1x2000m rec 4' + 3x800 100%- 105%	<b>Riposo</b>	<b>15 km fondo</b> 85%
<b>Dal 23/05 al 29/05</b>	12 km l'ultimi 3km in forte progressione	2000+1500+1000+ 500+300+300+300 Rec 3+3+2.30+1.30 100%- 110%	<b>50 ' di fondo</b> lento 75%-80%	12km 75%-85% L'ultimo km ritmo gara	<b>Riposo</b>	<b>20' di</b> riscaldamento +5 allunghi	<b>GARA SCALATA AL CASTELLO</b>