

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
40' fondo lento + allunghi		40' fondo veloce			10' fondo medio+ 3x30" ripetute alla soglia Rec. 2' a velocità fondo veloce 30' fondo medio	
45' fondo lento + allunghi		20' fondo lento + 20' in progressione fino ai battiti di soglia anaerobica			10' fondo medio+ 4x30" ripetute alla soglia Rec. 2' a velocità fondo veloce 30' fondo medio	
45' fondo lento + allunghi		25' fondo medio + 20' in progressione da fondo medio fino a battiti di soglia anaerobica			10' fondo medio+ 5x30" ripetute alla soglia Rec. 2' a velocità fondo veloce 30' fondo medio	
45' fondo lento + allunghi		45' progressione da fondo medio a veloce + allunghi			45' fondo medio + allunghi	