

PREPARAZIONE 42,195 km di MARATONA ALZHEIMER SENZA OBIETTIVO DI TEMPO

1° MESE

Prima settimana

Lunedì	CRF 1 ORA
Martedì	Riposo
Mercoledì	CRF 45' + CRLI 15'
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 55' + CRLI 5'
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 1:20'

Seconda settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 1 ORA
Mercoledì	Riposo
Giovedì	[CRF 10' + CRLI 9' + CRI 1'] 3 volte
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 1 ORA + CRLI 30'
Domenica	Riposo

Terza settimana

Lunedì	CRF 30' + CRLI 10'
Martedì	Riposo
Mercoledì	CRF 30' + CRLI 10' + CRI 5'
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 30'
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 30' + CRLI 30'

Quarta settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 1 ORA
Mercoledì	Riposo
Giovedì	[CRF 10' + CRLI 8' + CRI 2'] 3 volte
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 1:45'
Domenica	Riposo

2° MESE

Prima settimana

Lunedì	CRF 45' + CRLI 15'
Martedì	Riposo
Mercoledì	[CRF 10' + CRLI 7' + CRI 1'] 3 volte
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 55' + CRLI 5'
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 20' + CRLI 40'

Seconda settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 30' + CRLI 10'
Mercoledì	Riposo
Giovedì	CRF 25' + CRI 5'
Venerdì	Riposo
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 1:20'

Terza settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 50' + CRLI 5' + CRI 5'
Mercoledì	Riposo
Giovedì	[CRF 10' + CRLI 6' + CRI 4'] 3 volte
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 30' + CRLI 40' + CRI 10'
Domenica	Riposo

Quarta settimana

Lunedì	CRF 30' + CRLI 5' + CRI 5' + CRF 10' + CRLI 5' + CRI 5'
Martedì	Riposo
Mercoledì	[CRF 10' + CRLI 5' + CRI 5'] 3 volte
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 1 ORA
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 2:15'

3° MESE

Prima settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 40'
Mercoledì	Riposo
Giovedì	CRF 30' + CRLI 10'
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 15' + CRLI 45'
Domenica	Riposo

Seconda settimana

Lunedì	CRF 55' + CRI 5'
Martedì	Riposo
Mercoledì	[CRF 10' + CRLI 4' + CRI 6'] 3 volte
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 1 ORA + CRI 10'
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 2:30'

Terza settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 1 ORA + CRLI 10'
Mercoledì	Riposo
Giovedì	[CRF 10' + CRLI 3' + CRI 7'] 3 volte
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 15' + CRLI 1 ORA + CRI 15'
Domenica	Riposo

Quarta settimana

Lunedì	CRF 40'
Martedì	Riposo
Mercoledì	CRF 20' + CRI 10'
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 30'
Sabato	Riposo
Domenica	MEZZA MARATONA

4° MESE

Prima settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 1 ORA
Mercoledì	Riposo
Giovedì	[CRF 10' + CRLI 2' + CRI 8'] 3 volte
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 3 ORE
Domenica	Riposo

Seconda settimana

Lunedì	CRF 50' + CRLI 3' + CRI 2'
Martedì	Riposo
Mercoledì	[CRF 10' + CRLI 1' + CRI 9'] 3 volte
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 1 ORA + CRLI 3' + CRI 2'
Sabato	Riposo
Domenica	CRF 15' + CRLI 50' + CRI 5'

Terza settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	CRF 1 ORA
Mercoledì	Riposo
Giovedì	CRF 10' + CRLI 2' + CRF 10' + CRLI 2'
Venerdì	Riposo
Sabato	CRF 1 ORA + CRLI 15'
Domenica	Riposo

Quarta settimana

Lunedì	Riposo
Martedì	Riposo
Mercoledì	CRF 40'
Giovedì	Riposo
Venerdì	CRF 30'
Sabato	Riposo
Domenica	MARATONA

