

HALF MARATHON LECCE ULTIME SETTIMANE - BY RUNNINGZEN							
1	lun 4 feb	mar 5 feb	merc 6 feb	giov 7 feb	ven 8 feb	sab 9 feb	dom 10 feb
	CL 40'00 10 allunghi da 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi RMP 8 x 1km RG10km rec 2'30 CL 10'00 RBP 8 x 500mt - 10" RG 10Km rec 2' CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi Cvariazioni Brevi 14km 7 x 1km Ritmo Mezza Maratona 1km Ritmo Mezza + 10"	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi Medio 15km RITMO MEZZA MARATONA
2	lun 11 feb	mar 12 feb	merc 13 feb	giov 14 feb	ven 15 feb	sab 16 feb	dom 17 feb
	CL 40'00 10 allunghi da 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi RLP 4 x 2km RG 10km rec 3'00 CL 10'00 RBP 4 x 400mt - 20" RG 10Km rec 2' CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi Medio 14km Ritmo Mezza	RIPOSO	Lungo SPECIFICO 18- 19 km
3	lun 18 feb	mar 19 feb	merc 20 feb	giov 21 feb	ven 22 feb	sab 23 feb	dom 24 feb
	CL 40'00 10 allunghi da 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi RLP 3 x 3km + 5" RG10km rec 3'30 CL 10'00 RBP 3 x 1km RG 10Km rec 2' CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi Cvariazioni Brevi 15km 5 x 2km Ritmo Mezza Maratona 1km Ritmo Mezza + 10"	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi Medio 14km RITMO MEZZA MARATONA
4	lun 25 FEB	mar 26 FEB	mer 27 FEB	giov 28 FEB	ven 1 MAR	sab 2 MAR	dom 3 MAR
	CL 40'00 10 allunghi da 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 10 allunghi Fartlek 10 x 1' veloce / 2' lento Defaticamento 10'00	RIPOSO	CL 40'00 10 allunghi da 30" rec 1'00	RIPOSO	HALFMARATHON LECCE