

TABELLA DI PREPARAZIONE PER UNA 12KM - ESORDIENTI

	1 g	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g
Sett 1	Riposo	20' CRF + 10' CRLI	Riposo	9' CRF + 1' CRLI (3 volte)	Riposo	Riposo	20/02 50' CRF
Sett 2	Riposo	20' CRF + 10' CRLI	Riposo	10' CRF + 2' CRLI (3 volte)	Riposo	Riposo	27/02 60' CRF
Sett 3	Riposo	30' CRF + 10' CRLI	Riposo	10' CRF + 2' CRLI + 1' CRI (3 volte)	Riposo	Riposo	06/03 40' CRF
Sett 4	Riposo	45' CRF + 15' CRLI	Riposo	10' CRF + 4' CRLI (3 volte)	Riposo	Riposo	13/03 60' CRF
Sett 5	Riposo	20' CRF + 5' CRLI (2 volte)	Riposo	10' CRF + 3' CRLI + 2' CRI (3 volte)	Riposo	Riposo	20/03 60' CRF
Sett 6	Riposo	30' CRF + 30' CRLI	Riposo	17' CRF + 3' CRLI (3 volte)	Riposo	Riposo	27/03 60' CRF
Sett 7	Riposo	15' CRF + 4' CRLI + 1' CRI (2 volte)	Riposo	40' CRF	Riposo	Riposo	03/04 Vivicit� 12km

Legenda

CRF = Corsa con respirazione facile, ossia un ritmo che ti consenta di parlare agevolmente con un reale o ipotetico compagno di allenamento;

CRLI = Corsa con respirazione leggermente impegnata, ossia un ritmo che ti consenta ancora di parlare ma con una certa difficolt ;

CRI = Corsa con respirazione impegnata, ossia un ritmo che ti consente di esprimerti solo a monosillabi; km = chilometri; : = ore; ' = minuti.