



## *Obiettivo*

Arrivare a correre per 15 km consecutivi

## *Durata*

4 allenamenti a settimana per 5 settimane

## *Gli altri giorni*

Effettuare riposo totale  
o leggera tonificazione muscolare

### SETTIMANA 1

Lunedì 8 km

Mercoledì 9 km

Venerdì 10 km

Domenica 11 km

### SETTIMANA 2

Lunedì 10 km

Mercoledì 10 km

Venerdì 11 km

Domenica 12 km

### SETTIMANA 3

Lunedì 12 km

Mercoledì 10 km

Venerdì 10 km

Domenica 13 km

### SETTIMANA 4

Lunedì 10 km

Mercoledì 11 km

Venerdì 12 km

Domenica 14 km

### SETTIMANA 5

Lunedì 12 km

Mercoledì 13 km

Venerdì 14 km

Domenica 15 km

