lunedì 7 marzo 2016	50/60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
martedì 8 marzo 2016	20' riscaldamento	rip.10x300mt. Recupero 100m al passo	1km defaticamento	
mercoledì 9 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
giovedì 10 marzo 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
venerdì 11 marzo 2016	**3/4 km risc.**	**variazioni 5x2' medio + 1' veloce**	**rec.2' tra le serie**	
sabato 12 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante			
domenica 13 marzo 2016	4 km risc.	10 km collinare in progressione		**10 km Parabiago Run**
lunedì 14 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
martedì 15 marzo 2016	3/4 km risc.	ripetute 6x500m veloci, rec. 2'	10' defaticamento	
mercoledì 16 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
giovedì 17 marzo 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
venerdì 18 marzo 2016	**4 km risc.**	**25' medio collinare spingendo in salita e rec. in discesa**		**2 km finali a tutta**
sabato 19 marzo 2016	RIPOSO o 30' lento	6 allunghi finali 100 m		
domenica 20 marzo 2016	4 km risc.	10 km collinare in progressione		**Stramilano**
lunedì 21 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
martedì 22 marzo 2016	**20' risc.**	**ripetute 10x400m**	**rec.1'30" corsa blanda**	**1km defaticamento**
mercoledì 23 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
giovedì 24 marzo 2016	**4 km risc.**	**25' medio collinare spingendo in salita e rec. in discesa**		**2 km finali a tutta**
venerdì 25 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
sabato 26 marzo 2016	RIPOSO o 30' lento	6 allunghi finali 100 m		
domenica 27 marzo 2016	4 km risc.	10 km collinare in progressione		
lunedì 28 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			**Corri alla Biciccera**
martedì 29 marzo 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
mercoledì 30 marzo 2016	**20' risc.**	**ripetute 5 serie 500/300m veloci**	**rec.2' corsa blanda**	
giovedì 31 marzo 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
venerdì 1 aprile 2016	4 km risc.	salite 15x60m rec.40"	rec.1km	2 km finali a tutta
sabato 2 aprile 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		**Straveroncora**
domenica 3 aprile 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			**Cronometro Lago di Comabbio**
lunedì 4 aprile 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
martedì 5 aprile 2016	**20' riscaldamento**	**ripetute 10x400m**	**rec.1'30" corsa blanda**	
mercoledì 6 aprile 2016	RIPOSO o 50' lento rigenerante			
giovedì 7 aprile 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
venerdì 8 aprile 2016	10k Medio	6 allunghi finali 80/100 m		
sabato 9 aprile 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			
domenica 10 aprile 2016	4 km risc.	10 km collinare in progressione		**Seregno HM**
lunedì 11 aprile 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
martedì 12 aprile 2016	**20' riscaldamento**	**ripetute in Fartlek 5 serie 200/400m**	**rec.200/400m corsa lenta**	
mercoledì 13 aprile 2016	RIPOSO o 50' lento rigenerante			
giovedì 14 aprile 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
venerdì 15 aprile 2016	60' lento	6 allunghi finali 80/100 m		
sabato 16 aprile 2016	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile			**Polimi Run**
domenica 17 aprile 2016	4 km risc.	10 km collinare in progressione		**Run for Parkinson Legnano**
lunedì 18 aprile 2016	RIPOSO o 50' lento rigenerante			
martedì 19 aprile 2016	**20' riscaldamento**	**ripetute in salita 15x60m rec.40"**	**rec.1km**	**3km a tutta**
mercoledì 20 aprile 2016	RIPOSO o 50' lento rigenerante			
giovedì 21 aprile 2016	50'/60'	6 allunghi finali 100 m		
venerdì 22 aprile 2016	**20' riscaldamento**	**ripetute 3x1000m veloci con rec.3'**	**2x500m a tutta con rec. 2'**	
sabato 23 aprile 2016	riposo e 40' rigenerante			
domenica 24 aprile 2016	60' lento con ultimi 15' in progressione			