

## Maratona di Berlino 2010

Settimana	Lunedì	km	Martedì	km	Mercoledì	km	Giovedì	km	Venerdì	km	Sabato	km	Domenica	km	km totali	Progressivo
1	1-7 Feb		5 volte C2'+PV1'				5 volte C2'+PV1'						8 volte C2'+PV1'			
2	8-14 Feb		4 volte C3'+PV1'				8 volte C2'+PV1'						5 volte C3'+PV1'			
3	15-21 Feb		3 volte C5'+PV2'				5 volte C3'+PV1'						3 volte C5'+PV2'			
4	22-28 Feb		3 volte C6'+PV2'				5 volte C4'+PV1'						3 volte C6'+PV2'			
5	1-7 Mar		4 volte C6'+PV2'				2 volte C8'+PV2'						3 volte C7'+PV2'			
6	8-14 Mar		3 volte C8'+PV2'				2 volte C10'+PV3'						3 volte C7'+PV2'			
7	15-21 Mar		3 volte C10'+PV2'				2 volte C10'+PV2'						3 volte C12'+PV2'			
8	22-28 Mar		2 volte C12'+PV3'				2 volte C10'+PV2'						2 volte C15'+PV3'			

### Legenda

**C** Corsa

**PV** Passo veloce