

**PROGRAMMA ALLENAMENTO per una 10 KM**  
**17 - 30 Giugno 2024**

<b>1^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>17</b>	<b>12 Km Corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto</b>
	<b>MARTEDI</b>	<b>18</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>19</b>	<b>4 km RISCALDAMENTO 20X200 RECUPERO 1'MINUTO 3 km Scarico</b>
	<b>GIOVEDI</b>	<b>20</b>	<b>KM 12 CORSA LENTA allunghi</b>
	<b>VENERDI</b>	<b>21</b>	<b>KM 12 CORSA LENTA allunghi</b>
	<b>SABATO</b>	<b>22</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>23</b>	<b>GARA OPPURE KM 16 CORSA LENTA</b>
<b>2^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>24</b>	<b>12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto</b>
	<b>MARTEDI</b>	<b>25</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>26</b>	<b>KM 3 RICALDAMENTO 12X300 RECUPERO 1'MINUTO SCARICO</b>
	<b>GIOVEDI</b>	<b>27</b>	<b>KM 14 CORSA LENTA E ALLUNGHI</b>
	<b>VENERDI</b>	<b>28</b>	<b>60' CORSA LENTA E ALLUNGHI</b>
	<b>SABATO</b>	<b>29</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>30</b>	<b>KM 16 DI PROGRESSIONE</b>