

PROGRAMMA ALLENAMENTO per una 10 KM
2 - 15 Settembre 2024

1^ Settimana	LUNEDI	2	14 Km Corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	3	RIPOSO
	MERCOLEDI	4	3 km RISCALDAMENTO 6X1000 RECUPERO 3'30" Scarico
	GIOVEDI	5	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	6	60' MINUTI allunghi
	SABATO	7	RIPOSO
	DOMENICA	8	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+07 CORTO VELOCE+SCARICO
2^ Settimana	LUNEDI	9	12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	10	RIPOSO
	MERCOLEDI	11	KM 3 RICALDAMENTO 12X500 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA SCARICO
	GIOVEDI	12	KM 12 DI PROGRESSIONE
	VENERDI	13	60' CORSA LENTA E ALLUNGHI
	SABATO	14	RIPOSO
	DOMENICA	15	GARA OPPURE KM 2 RISCALDAMENTO+KM 10 CORSA MEDIA+SCARICO