

PROGRAMMA ALLENAMENTO

14 - 27 Ottobre 2024

1^ Settimana	LUNEDI	14	60' CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	15	RIPOSO
	MERCOLEDI	16	KM 4 CORSA LENTA 12X1' RECUPERO 1'MINUTO 20'MINUTI DI SCARICO
	GIOVEDI	17	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	18	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	19	RIPOSO
	DOMENICA	20	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+KM 7 CORTO VELOCE+10'MINUTI DI SCARICO
2^ Settimana	LUNEDI	21	12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	22	RIPOSO
	MERCOLEDI	23	KM 3 RICALDAMENTO 12X400 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA 10' SCARICO
	GIOVEDI	24	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	25	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	26	RIPOSO
	DOMENICA	27	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO + KM 09 CORSA MEDIA+10'MINUTI DI SCARICO