

**PROGRAMMA ALLENAMENTO**  
**28 Ottobre - 10 Novembre 2024**

<b>1^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>28</b>	<b>14 km CORSA LENTA</b> posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>29</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>30</b>	<b>KM 3 RICALDAMENTO</b> <b>6 X 1000 RECUPERO 3' MINUTI IN CORSA LENTA</b> <b>SCARICO</b>
	<b>GIOVEDI</b>	<b>31</b>	<b>KM 14 CORSA LENTA</b> allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>1</b>	<b>60' CORSA LENTA</b> allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>2</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>3</b>	<b>GARA OPPURE KM 5 CORSA LENTA + KM 5 CORTO VELOCE+KM 5 CORSA LENTA</b>
<b>2^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>4</b>	<b>12 km corsa lenta</b> posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>5</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>6</b>	<b>KM 3 RICALDAMENTO</b> <b>12X400 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA</b> <b>SCARICO</b>
	<b>GIOVEDI</b>	<b>7</b>	<b>KM 12 CORSA LENTA</b> allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>8</b>	<b>KM 12 CORSA LENTA</b> allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>9</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>10</b>	<b>GARA OPPURE KM 18 BENEDETTO COZZOLINO O SIMILE</b>