

PROGRAMMA ALLENAMENTO

11 - 24 Novembre 2024

1^ Settimana	LUNEDI	11	14 km CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	12	RIPOSO
	MERCOLEDI	13	KM 3 RISCALDAMENTO 12X500 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA SCARICO
	GIOVEDI	14	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	15	60' CORSA LENTA allunghi
	SABATO	16	RIPOSO
	DOMENICA	17	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+ KM 12 CORSA MEDIA 15/20" SECONDI PIÙ LENTI DEL RITMO GARA
2^ Settimana	LUNEDI	18	12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	19	RIPOSO
	MERCOLEDI	20	KM 3 RISCALDAMENTO 3X2000 RECUPERO 3' MINUTI IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO 2 km SCARICO
	GIOVEDI	21	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	22	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	23	RIPOSO
	DOMENICA	24	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+KM 7 CORTO VELOCE+SCARICO