

PROGRAMMA ALLENAMENTO

27 Gennaio - 9 Febbraio 2025

1^ Settimana	LUNEDI	27	14 km CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	28	RIPOSO
	MERCOLEDI	29	KM 3 RICALDAMENTO 10X200 RECUPERO 40"SECONDI +2X2000 RECUPERO 3'30"+10X200 RECUPERO 40"SECONDI KM 3 SCARICO
	GIOVEDI	30	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	31	60' CORSA LENTA allunghi
	SABATO	1	RIPOSO
	DOMENICA	2	GARA OPPURE KM 18 CORSA LENTA GLI ULTIMI KM 8 IN PROGRESSIONE
2^ Settimana	LUNEDI	3	14 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	4	RIPOSO
	MERCOLEDI	5	KM 3 RICALDAMENTO 12X200 RECUPERO 40"SECONDI +3X2000 RECUPERO 3'MINUTI E TRENTA SECONDI+12X200 RECUPERO 40 SECONDI KM 3 SCARICO
	GIOVEDI	6	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	7	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	8	RIPOSO
	DOMENICA	9	GARA OPPURE 1'30' MINUTI CORSA LENTA ULTIMI 30'MINUTI IN PROGRESSIONE