

## PROGRAMMA ALLENAMENTO

1^ Settimana	LUNEDI	10	KM 12 CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	11	RIPOSO
	MERCOLEDI	12	KM 3 RISCALDAMENTO 6X1000 RECUPERO 3'30" SCARICO
	GIOVEDI	13	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	14	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	15	RIPOSO
	DOMENICA	16	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+CORTO VELOCE KM 07+SCARICO
2^ Settimana	LUNEDI	17	14 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	18	RIPOSO
	MERCOLEDI	19	KM 3 RISCALDAMENTO 12X500 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA RECUPERO 40 SECONDI SCARICO
	GIOVEDI	20	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	21	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	22	RIPOSO
	DOMENICA	23	GARA OPPURE KM 16 (BENEDETTO COZZOLINO)
3^ Settimana	LUNEDI	24	12 km CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	25	RIPOSO
	MERCOLEDI	26	KM 4 RISCALDAMENTO 12X400 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA SCARICO
	GIOVEDI	27	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	28	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	1	RIPOSO
	DOMENICA	2	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+ KM 09 CORSA MEDIA+SCARICO