

PROGRAMMA ALLENAMENTO
Mezza Maratona di Napoli - 23 Febbraio 2025

1^ Settimana	LUNEDI	10	KM 14 CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	11	RIPOSO
	MERCOLEDI	12	KM 3 RICALDAMENTO 3X3000 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 2 RISCALDAMENTO+ KM 14 CORSA MEDIA+SCARICO
2^ Settimana	LUNEDI	17	12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	18	RIPOSO
	MERCOLEDI	19	KM 3 RICALDAMENTO 12X500 RECUPERO 1'30" SCARICO
	GIOVEDI	20	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	21	60' MINUTI CORSA LENTA allunghi
	SABATO	22	RIPOSO
	DOMENICA	23	1/2 MARATONA DI NAPOLI