

PROGRAMMA ALLENAMENTO

31 Marzo - 13 Aprile 2025

1^ Settimana	LUNEDI	31	KM 12 CORSA LENTA posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	1	RIPOSO
	MERCOLEDI	2	KM 3 RISCALDAMENTO 20X200 RECUPERO 1'MINUTO IN CORSA LENTA KM 3 DI SCARICO
	GIOVEDI	3	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	4	km 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	5	RIPOSO
	DOMENICA	6	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+KM 7 CORTO VELOCE+SCARICO
2^ Settimana	LUNEDI	7	14 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	8	RIPOSO
	MERCOLEDI	9	KM 3 RISCALDAMENTO 12X400 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA 3 km SCARICO
	GIOVEDI	10	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	11	km 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	12	RIPOSO
	DOMENICA	13	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+KM 10 CORSA MEDIA+KM 2 SCARICO