

PROGRAMMA ALLENAMENTO 10 - 23 Dicembre 2018

1^a Settimana	LUNEDI	10	- km 14 Corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	11	RIPOSO
	MERCOLEDI	12	- km 3 riscaldamento - 20x200 in salita - km 06 di Corsa lenta
	GIOVEDI	13	- km 3 riscaldamento - 15x200 al max con recupero di un minuto in corsa lenta - scarico
	VENERDI	14	- km 10 corsa lenta - allunghi
	SABATO	15	- RIPOSO
	DOMENICA	16	- gara oppure km 18corsa lenta
2^a Settimana	LUNEDI	17	- km 12 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	18	RIPOSO
	MERCOLEDI	19	- 3 Km Riscaldamento - 12x500 al max recupero di 2'in corsa lenta - scarico
	GIOVEDI	20	- km 12 corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	21	- km 10 corsa lenta - Allunghi
	SABATO	22	RIPOSO
	DOMENICA	23	- gara oppure km 3 riscal. più km9 corsa media più scarico.

Petriccioli Massimo il mister augura un sereno Natale a tutti che sia pieno di soddisfazioni specialmente nelle proprie famiglie