

**PROGRAMMA ALLENAMENTO 9 Settembre - 6 Ottobre 2019**

<b>1^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>9</b>	- KM 12 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>10</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>11</b>	- km 3 riscaldamento - 3x2000 con recupero di 3'minuti - 10'minuti di scarico
	<b>GIOVEDI</b>	<b>12</b>	- KM 14 CORSA LENTA - allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>13</b>	- KM 12 CORSA LENTA - allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>14</b>	- RIPOSO
	<b>DOMENICA</b>	<b>15</b>	- GARA OPPURE KM 18 DI LEGGERA PROGRESSIONE
<b>2^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>16</b>	- km 14 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>17</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>18</b>	- 3 Km Riscaldamento - 4x 2000 con recupero di 3'minuti - 10'minuti di scarico
	<b>GIOVEDI</b>	<b>19</b>	- km 14 Corsa lenta - Allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>20</b>	- km 12 Corsa lenta - Allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>21</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>22</b>	- gara oppure km 3 riscaldamento+ km 14 corsa media + 10'minuti di scarico
<b>3^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>23</b>	- 60'MINUTI CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>24</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>25</b>	- 2 Km Riscaldamento - 3x 3000 con recupero di 3'minuti - 10'minuti di scarico
	<b>GIOVEDI</b>	<b>26</b>	- km 12 Corsa lenta - Allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>27</b>	- 60'minuti rigenerante - Allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>28</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>29</b>	- gara oppure km 20 corsa lenta con leggera progressione.
<b>4^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>30</b>	- 60'minuti rigenerante - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>1</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>2</b>	- 3 Km Riscaldamento - 12x 500 con recupero 2'minuti - 10'minuti di scarico
	<b>GIOVEDI</b>	<b>3</b>	- 60'minuti rigenerante - Allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>4</b>	- 60'MINUTI CORSA LENTA - Allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>5</b>	<b>RIPOSO</b>
	<b>DOMENICA</b>	<b>6</b>	- 1/2 maratona di Telese