

PROGRAMMA ALLENAMENTO 24 Dicembre 2018- 24 Febbraio 2019

1^ Settimana	LUNEDI	24	- km 14 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	25	RIPOSO
	MERCOLED	26	- km 3 riscaldamento - 5x1000 con recupero di 3' minuti da ferm - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	27	- km 14 corsa lenta - allunghi
	VENERDI	28	- km 12 corsa lenta + allunghi
	SABATO	29	RIPOSO
	DOMENICA	30	gara oppure km 18 corsa lenta
2^ Settimana	LUNEDI	31	- km 14 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	1	RIPOSO
	MERCOLED	2	- km 3 riscaldamento - 12x500 con recupero di 1'30" da fermo - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	3	- km 12 corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	4	- km 12 corsa lenta - Allunghi
	SABATO	5	RIPOSO
	DOMENICA	6	- gara dell'Epifania (Acerra)
3^ Settimana	LUNEDI	7	- 60' minuti corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	8	RIPOSO
	MERCOLED	9	- 3 Km Riscaldamento - 10x2' con recupero 1' minuto - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	10	- km 12 corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	11	- km 10 corsa lenta - Allunghi
	SABATO	12	RIPOSO
	DOMENICA	13	- gara oppure km 3 riscaldamento più km 12 corsa media più scarico
4^ Settimana	LUNEDI	14	- km 14 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	15	RIPOSO
	MERCOLED	16	- 3 Km Riscaldamento - 3x2000 con recupero da fermo 3'30" - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	17	- km 14 corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	18	- km 14 corsa lenta - Allunghi
	SABATO	19	RIPOSO
	DOMENICA	20	- gara oppure 80' di progressione (Benedetto Cozzolino) percorso ondulato
5^ Settimana	LUNEDI	21	- km 10 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	22	RIPOSO
	MERCOLED	23	- km 3 riscaldamento - 8x1000 con recupero di 3' minuti - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	24	- km 14 corsa lenta - allunghi
	VENERDI	25	- km 10 corsa lenta + allunghi
	SABATO	26	RIPOSO
	DOMENICA	27	gara oppure km 3 riscaldamento + km 13 corsa media + scaric

6^ Settimana	LUNEDI	28	- km 14 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	29	RIPOSO
	MERCOLED	30	- km 3 riscaldamento - 4x2000 con recupero 3'30" - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	31	- 80 minuti di corsa lenta
	VENERDI	1	- km 10 corsa lenta - Allunghi
	SABATO	2	RIPOSO
	DOMENICA	3	- gara oppure 120'dicorsa lenta+strching
7^ Settimana	LUNEDI	4	- km 12 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	5	RIPOSO
	MERCOLED	6	- 3Km Riscaldamento - 3x3000 con recupero di 3'30" - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	7	- km 12 corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	8	- km 10 corsa lenta - Allunghi
	SABATO	9	RIPOSO
	DOMENICA	10	- gara oppure km3 riscaldamento+km 16 di corsa media 25" secondi piu'leggeri dal ritmo gara di una gara km 10+scarico
8^ Settimana	LUNEDI	11	- 60' di corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	12	RIPOSO
	MERCOLED	13	- 3 Km Riscaldamento - 4x3000 con recupero 3'30" - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	14	- 60' di corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	15	- 60' di corsa lenta - Allunghi
	SABATO	16	RIPOSO
	DOMENICA	17	- gara oppure km 4 riscaldamento+km 6 al max (corto veloce)+scarico
9^ Settimana	LUNEDI	18	- km 12 corsa lenta - potenziamento busto e posture
	MARTEDI	19	RIPOSO
	MERCOLED	20	- km 3 riscaldamento - 10x500 con recupero 2' minuti da fermo - 10' minuti di scarico
	GIOVEDI	21	- 60' corsa lenta - allunghi
	VENERDI	22	- km 10 corsa lenta + allunghi
	SABATO	23	RIPOSO
	DOMENICA	24	GARA 1/2 MARATONA DI NAPOLI