

PROGRAMMA ALLENAMENTO 20 Febbraio - 5 Marzo 2023

1 ^a Settimana	LUNEDI	20	- KM 12 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	21	RIPOSO
	MERCOLEDI	22	- 03 km RISCALDAMENTO - (GLI ATLETI CHE FARANNO LA 1/2 MARATONA DI NAPOLI) 10 X 500 CON RECUPERO 1'30" .OPPURE 6X 1000 CON RECUPERO DI 3'30' - 2 KM SCARICO
	GIOVEDI	23	- KM 12 CORSA LENTA - allunghi
	VENERDI	24	- 10 km CORSA LENTA - allunghi
	SABATO	25	- RIPOSO
	DOMENICA	26	- GARA OPPURE KM 18 CORSA LENTA CON PROGRESSIONE
2 ^a Settimana	LUNEDI	27	- 60'MINUTI RIGENERANTE - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	28	RIPOSO
	MERCOLEDI	1	- KM 03 RISCALDAMENTO - 2' MINUTI VELOCI E 1'MINUTO CORSA LENTA X DIECI VOLTE - 2 KM SCARICO
	GIOVEDI	2	- KM 14 CORSA LENTA - allunghi
	VENERDI	3	- 60'MINUTI CORSA LENTA - allunghi
	SABATO	4	- RIPOSO
	DOMENICA	5	- GARA OPPURE KM 14 DI PROGRESSIONE