

## Mezza Maratona di Agropoli

### PROGRAMMA ALLENAMENTO 27 Febbraio - 26 Marzo 2023

1 <sup>a</sup> Settimana	LUNEDI	27	- km 12 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	28	RIPOSO
	MERCOLEDI	1	- KM 03 RISCALDAMENTO - 3X2000 CON RECUPERO 3'30" DA FERMO OPPURE IN CORSA LENTA - SCARICO
	GIOVEDI	2	- km 12 corsa lenta - allunghi
	VENERDI	3	- Km 10 Corsa lenta - allunghi
	SABATO	4	- RIPOSO
	DOMENICA	5	- GARA OPPURE KM 16 PROGRESSIONE
2 <sup>a</sup> Settimana	LUNEDI	6	- km 12 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	7	RIPOSO
	MERCOLEDI	8	- 3 Km Riscaldamento - 4X2000 RECUPERO 3'30" DA FERMO OPPURE IN CORSA LENTA - 10' di scarico
	GIOVEDI	9	- km 14 Corsa lenta - Allunghi
	VENERDI	10	- KM 12 CORSA LENTA - Allunghi
	SABATO	11	RIPOSO
	DOMENICA	12	- GARA OPPURE KM 20 CON LEGGERA PROGRESSIONE
3 <sup>a</sup> Settimana	LUNEDI	13	- km 10 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	14	RIPOSO
	MERCOLEDI	15	- KM 2 RISCALDAMENTO - 3X3000 RECUPERO 3'30" DA FERMO E RITMO GARA 1/2 MARATONA - SCARICO
	GIOVEDI	16	- 10 km corsa lenta - allunghi
	VENERDI	17	- 10 km corsa lenta - allunghi
	SABATO	18	- RIPOSO
	DOMENICA	19	- GARA OPPURE KM 16 DI PROGRESSIONE

<b>4<sup>a</sup> Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>20</b>	- KM 12 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>21</b>	RIPOSO
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>22</b>	- 3 Km Riscaldamento - 10X400 RECUPERO 2 MINUTI - 10' di scarico
	<b>GIOVEDI</b>	<b>23</b>	- 60' corsa lenta - allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>24</b>	- 60' corsa lenta - Allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>25</b>	RIPOSO
	<b>DOMENICA</b>	<b>26</b>	- GARA 1/2 MARATONA AGROPOLI