

PROGRAMMA ALLENAMENTO 8 - 21 Maggio 2023

1^a Settimana	LUNEDI	8	- KM 12 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	9	RIPOSO
	MERCOLEDI	10	- 03 km RISCALDAMENTO - 6X1000 RECUPERO 3'30" DA FERMO - SCARICO
	GIOVEDI	11	- KM 12 CORSA LENTA - allunghi
	VENERDI	12	- 12 km CORSA LENTA - allunghi
	SABATO	13	- RIPOSO
	DOMENICA	14	- GARA OPPURE KM 16 PROGRESSIONE
2^a Settimana	LUNEDI	15	- km 12 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	16	RIPOSO
	MERCOLEDI	17	- KM 5 CORSA LENTA - 10X200 RECUPERO 1' MINUTO IN CORSA LENTA+10X300 RECUPERO 1'30" IN CORSA LENTA - SCARICO
	GIOVEDI	18	- KM 14 CORSA LENTA - allunghi
	VENERDI	19	- 60' CORSA LENTA - allunghi
	SABATO	20	- RIPOSO
	DOMENICA	21	- GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+CORTO VELOCE KM 07+SCARICO