

## PROGRAMMA ALLENAMENTO 22 Maggio - 4 Giugno 2023

<b>1^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>22</b>	- KM 12 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>23</b>	RIPOSO
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>24</b>	- 03 km RISCALDAMENTO - 10x 300 recupero 1'30"+ km 01 al max recupero 3'30"da fermo +10x300 recupero 1'30" - 10' SCARICO
	<b>GIOVEDI</b>	<b>25</b>	- KM 12 CORSA LENTA - allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>26</b>	- 12 km CORSA LENTA - allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>27</b>	- RIPOSO
	<b>DOMENICA</b>	<b>28</b>	- GARA OPPURE KM 16 PROGRESSIONE
<b>2^ Settimana</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>29</b>	- km 12 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	<b>MARTEDI</b>	<b>30</b>	RIPOSO
	<b>MERCOLEDI</b>	<b>31</b>	- KM 3 CORSA LENTA - 12x400 recupero 1'30" in corsa lenta - 10' SCARICO
	<b>GIOVEDI</b>	<b>1</b>	- 60' CORSA LENTA - allunghi
	<b>VENERDI</b>	<b>2</b>	- 60' CORSA LENTA - allunghi
	<b>SABATO</b>	<b>3</b>	- RIPOSO
	<b>DOMENICA</b>	<b>4</b>	- gara oppure km 2 riscaldamento+ km 10 corsa media+scarico