

PROGRAMMA ALLENAMENTO 11/17 Settembre 2023

NB: Programma di una settimana in alternativa all'ultima settimana della Preparazione Estiva, per chi non volesse proseguire con quest'ultima.

1^ Settimana	LUNEDI	11	- km 14 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	12	RIPOSO
	MERCOLEDI	13	- 03 km RISCALDAMENTO - 12x500 recupero 1'30" in corsa lenta - 10' SCARICO
	GIOVEDI	14	- KM 12 CORSA LENTA - allunghi
	VENERDI	15	- 60' minuti corsa lenta - allunghi
	SABATO	1	- RIPOSO
	DOMENICA	17	- GARA OPPURE KM 16 PROGRESSIONE