

PROGRAMMA ALLENAMENTO 18 Settembre - 1° Ottobre 2023

1^ Settimana	LUNEDI	18	- KM 14 CORSA LENTA - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	19	RIPOSO
	MERCOLEDI	20	- 03 km RISCALDAMENTO - 6X1000 RECUPERO 3'30" DA FERMO OPPURE IN CORSA LENTA - 10' SCARICO
	GIOVEDI	21	- KM 12 CORSA LENTA - allunghi
	VENERDI	22	- 12 km CORSA LENTA - allunghi
	SABATO	23	- RIPOSO
	DOMENICA	24	- GARA OPPURE KM 18 PROGRESSIONE
2^ Settimana	LUNEDI	25	- km 12 corsa lenta - posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	26	RIPOSO
	MERCOLEDI	27	- KM 3 CORSA LENTA - 3X2000 RECUPERO 3'30" IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO - 10' SCARICO
	GIOVEDI	28	- km 14 corsa lenta - allunghi
	VENERDI	29	- 60 'MINUTI CORSA LENTA - allunghi
	SABATO	30	- RIPOSO
	DOMENICA	1	- GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+KM 10 CORSA MEDIA +,SCARICO