

PROGRAMMA ALLENAMENTO per una 10 KM
16 - 29 Settembre 2024

| | | | |
|---------------------|------------------|-----------|--|
| 1^ Settimana | LUNEDI | 16 | 14 Km Corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto |
| | MARTEDI | 17 | RIPOSO |
| | MERCOLEDI | 18 | 3 km RISCALDAMENTO KM 1,SETTE SECONDI +VELOCE DEL RITMO GARA RECUPERO 3°30 IN CORSA LENTA OPPRE DA FERMO, KM 2 RITMO GARA CON RECUPERO3°30 IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO KM 3 RITMO GARA CON RECUPERO 3.30 IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO +2X 500 RECUPERO 1,30 IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO Scarico |
| | GIOVEDI | 19 | KM 12 CORSA LENTA allunghi |
| | VENERDI | 20 | KM 12 CORSA LENTA allunghi |
| | SABATO | 21 | RIPOSO |
| | DOMENICA | 22 | GARA OPPURE KM 18 DI PROGRESSIONE |
| 2^ Settimana | LUNEDI | 23 | 12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto |
| | MARTEDI | 24 | RIPOSO |
| | MERCOLEDI | 25 | KM 3 RICALDAMENTO 3X2000 RECUPERO 3°30 IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO SCARICO |
| | GIOVEDI | 26 | KM 12 DI CORSA LENTA |
| | VENERDI | 27 | KM 12 DI CORSA LENTA |
| | SABATO | 28 | RIPOSO |
| | DOMENICA | 29 | GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO + KM 7 AL MAX +SCARICO |