

PROGRAMMA ALLENAMENTO
30 Settembre - 13 Ottobre 2024

1^ Settimana	LUNEDI	30	12 Km Corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	1	RIPOSO
	MERCOLEDI	2	3 km RISCALDAMENTO per gli atleti che faranno la 1/2 maratona di Napoli: 4x2000 per tutti: 12x400 recupero 1'30''' in corsa lenta Scarico
	GIOVEDI	3	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	4	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	5	RIPOSO
	DOMENICA	6	gara - oppure per chi deve fare la 1/2 maratona: 1h40' di progressione per tutti: km 3 riscaldamento+km 10 corsa media+ scarico
2^ Settimana	LUNEDI	7	12 km corsa lenta posture e stretching e potenziamento busto
	MARTEDI	8	RIPOSO
	MERCOLEDI	9	KM 3 RICALDAMENTO 12x500 recupero 1'30" in corsa lenta SCARICO
	GIOVEDI	10	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	11	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	12	RIPOSO
	DOMENICA	13	gara 1/2 maratona per tutti gli altri gara di km 10 oppure km 3 riscaldamento+corto veloce km 07 + scarico