

PROGRAMMA ALLENAMENTO 2 SETTIMANE
dal 14 al 27 Settembre 2026

1^ Settimana	LUNEDI	14	
	MARTEDI	15	
	MERCOLEDI	16	
	GIOVEDI	17	
	VENERDI	18	
	SABATO	19	
	DOMENICA	20	
2^ Settimana	LUNEDI	21	KM 14 CORSA LENTA POTENZIAMENTO BUSTO STRETCHING E POSTURE
	MARTEDI	22	RIPOSO
	MERCOLEDI	23	5 Km Corsa Lenta 15X 300 RECUPERO 1'MINUTO IN CORSA LENTA SCARICO
	GIOVEDI	24	KM 14 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	25	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	26	RIPOSO
	DOMENICA	27	GARA OPPURE CORTO VELOCE KM 8+ SCARICO