

PROGRAMMA ALLENAMENTO 2 SETTIMANE
dal 28 Settembre all'11 Ottobre 2026

1^ Settimana	LUNEDI	28	KM 14 CORSA LENTA POTENZIAMENTO BUSTO STRETCHING E POSTURE
	MARTEDI	29	RIPOSO
	MERCOLEDI	30	KM 3 RISCALDAMENTO 15X400 RECUPERO 1'MINUTO E TRENTA SECONDI IN CORSA LENTA OPPURE DA FERMO SCARICO
	GIOVEDI	1	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	2	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	3	RIPOSO
	DOMENICA	4	GARA OPPURE KM 18 CORSA LENTA GLI ULTIMI KM 8 IN PROGRESSIONE
2^ Settimana	LUNEDI	5	KM 12 CORSA LENTA POTENZIAMENTO BUSTO STRETCHING E POSTURE
	MARTEDI	6	RIPOSO
	MERCOLEDI	7	5 Km Corsa Lenta 3X2000 RECUPERO 3'30" DA FERMO OPPURE IN CORSA LENTA SCARICO
	GIOVEDI	8	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	VENERDI	9	KM 12 CORSA LENTA allunghi
	SABATO	10	RIPOSO
	DOMENICA	11	GARA OPPURE KM 3 RISCALDAMENTO+ KM 10 CORSA MEDIO+SCARICO