

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

- : Allenamento/Riposo
- : Giornata non del mese selezionato
- : Prova/gara

Calendario di Settembre Anno 2004

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			1 riposo	2 lento 12km	3 risc.20' 10/12 x 300 rec 100 defaticamento 10	4 riposo
5 lento km 15 stretching e allunghi	6 lento 40' stretching tecnica di corsa e allunghi	7 risc. 20' 6x1km rec 400 defat. 10'	8 riposo	9 lento 12/14 km stretching e allunghi	10 risc.20' 10 x 400 rec 200 defat.10'	11 riposo
12 gara di 10km	13 lento 40' stretching tecnica di corsa e allunghi	14 risc. 20' 1 x 2km rec 400 + 3 x 1km rec 200m defat. 10'	15 riposo	16 lento 12 km	17 risc.20' fartlek 3x 30"/60"/90" rec 60'defat.10'	18 riposo
19 lento km15 con progressione finale stretching e allunghi	20 lento 40' stretching tecnica di corsa e allunghi	21 risc.20' 2x 2km rec 400m + 2 x 1km rec 200 defat 10'	22 riposo	23 lento 12/14 km stretching e allunghi	24 risc. 20' 12 x 200 rec 200 defat. 10	25 riposo
26 gara 10/12km	27 tecnica stretching tecnica di corsa e allunghi	28 risc.20' 6/8 x 1km rec 200 defat.10	29 riposo	30 lento km 12 strtching e allunghi		