

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 12/14 km stretching e allunghi	3 risc.20' 10x 400 rec 200 + 1x 1km defat.10'	4 riposo
5 lento 15/18 km con inserite 3 variazioni di 4'	6 lento 45 stretching tecnica di corsa eallunghi	7 risc.20' medio da 10 a 15km aumentando settimanalmente	8 riposo	9 lento 12/14 km stretching e allunghi	10 risc.12x 300 rec 100 camminando o corsa leggera defat. 10'	11 riposo
12 gara di 10/12 risc. 15' defat.10'	13 lento 45 stretching tecnica di corsa eallunghi	14 risc.20' medio da 10 a 15km aumentando settimanalmente	15 riposo	16 lento 12/14 km stretching e allunghi	17 risc.20' 3 x 2km rec 400 +1 x 1km defat.10'	18 riposo
19 lento 15/18 km con inserite 3 variazioni di 6'	20 lento 45 stretching tecnica di corsa eallunghi	21 risc.20' 6x 1km rec 200 defat.10'	22 riposo	23 lento 12	24 lento 40' stretching e allunghi	25 riposo
26 maratonina 21.097	27 lento 45 stretching tecnica di corsa eallunghi	28 lento 12km stretching e allunghi	29 riposo	30 risc.20' 10 x 400rec 400 defat. 10'		