

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Ottobre Anno 2004

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					1	2 riposo
3 lento collinare 1h 15' stretching e allunghi	4 corsa lenta 50' tecnica e muscolazione stretching e allunghi	5 risc. 20' 8/10 km medio defat 5'	6 riposo	7 lento 1h con progressione finale	8 risc. 20' 12x 400 rec 200 defat 10'	9 riposo
10 lento collinare 1h 20 con inserite 3 variazioni da 5' stretching e allunghi	11 lento 50 tecnica muscolazione stretching e allunghi	12 risc. 20' medio 10km def.5'	13 riposo	14 lento 1h stretching e allunghi	15 risc. 20' 8 x 80mt rec 1' + 8 x 200 rec 2'in salita + 1 x 1000 in piano	16 riposo
17 lento 1h 30'	18 lento 50' stretching e allunghi	19 risc. 20' 6 x 1km rec 400mt defat 5'	20 riposo	21 lento 1h con progressione finale	22 risc. 20' 10 x 300 rec 100m + 1 x 2000 defat.5'	23 riposo
24 gara 10km	25 lento 50' muscolazione e tecnica stretching e allunghi	26 risc. 20' medio 12 km defat 5	27 riposo	28 lento 1h stretching e allunghi	29 risc 20 4 x 1500 rec 3' defat 5'	30 riposo
31 lento colinare 1h 15/20' stretching e allunghi						