

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Novembre Anno 2004

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	1 lento 50 tecnica muscolazione stretching e allunghi	2 risc.20' medio 12km (inserire ogni 3km 1km forte)	3 riposo	4 lento 1h	5 risc. 20' 12 x 400 rec 200 defat 5'	6 riposo
7 gara su strada 10km	8 lento 50' stretching e allunghi	9 risc 20' 1 x 3km rec 5' 1 x 2km rec 3' 2x 1km rec 2'30" defat 5'	10 riposo	11 lento 1h stretching e allunghi	12 risc. 20 10 x 80 rec 1' + 8x 200 rec 2' in salita + 4km in progressione defat. 5'	13 riposo
14 lento 1h 20' collinare	15 lento 50' stretching e allunghi	16 risc. 6/7 x 1km rec 200mt defat 5'	17 riposo	18 lento 1h stretching e allunghi	19 risc.20' 10 x 200 rec 200 defat 5'	20 riposo
21 gara di Cross	22 lento 50 stretching e allunghi	23 risc. 20 10km di medio defat 5'	24 riposo	25 lento 1h stretching e allunghi	26 risc. 20' 4x 30"/60"/90" rec il doppio defat 10'	27 riposo
28 lento 1h 30 collinare	29 lento 50' tecnica stretching e allunghi	30 risc. 8 x 1km rec 200 defat 5'				