

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Dicembre Anno 2004

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			1 riposo	2 risc. 10 x 200 rec 200 defat 5'	3 lento 40' stretching e allunghi	4 cross di cadrezzate oppure riposo
5 lungo collinare 1h 15 se non si è garareggiato oppure 1h corsa lenta	6 lento 50' tecnica stretching e allunghi	7 se non si gareggia mercoledì risc. 20' 10 x 100 rec 1' + 10 x 200 rec 2' + 1km veloce defat. 5' se si gareggia mercoledì lento 40' stretching e allunghi	8 cross di prato sesia oppure riposo	9 lento 50' stretching e allunghi	10 risc. 20' 10 x 400 rec 200 defat. 5'	11 riposo
12 lungo collinare 1h 15 con variazioni in salita da 1' a 3'	13 lento 45' tecnica stretching e allunghi	14 risc. 20' 8/10 km medio defa 5'	15 riposo	16 lento 1h con progressione finale	17 risc. 20' 12 x 200 rec 200' + 1 x 1km defat. 5'	18 riposo
19 gara di cross.	20 lento 45' stretching e allunghi	21 risc. 20' 10km medio ogni di 2km fare 1km 5/8" più veloce defat. 5'	22 riposo	23 risc. 20' 10 x 400 rec. 200 defat. 5'	24 lento 1h	25
26 gara di cross	27 lento 50' stretching e allunghi	28 risc. 20' 6/8 x 1km rec 200 defat 5'	29 riposo	30 lento 50 stretching e allunghi	31 lento 1h con inserie 4 variazioni da 5'	