

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Gennaio Anno 2005

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
						1 riposo
2 lento 1h 15 collinare	3 lento 50' stretching e allunghi	4 risc. 1 x2km rec 5' + 4x 1km rec 3' defat. 5'	5 riposo	6 lento 1h con progressione finale negli ultimi 15'	7 risc. 10 x 300 rec 100 defat 5'	8 riposo
9 gara di Cross	10 lento 50' stretching e allunghi	11 risc. 6 x 100 in salita rec 1' + 6 x 200 in salita rec 2' + 1 x 2km in piano defat. 5'	12 riposo	13 lento 1h con progressione finale negli ultimi 15'	14 risc. medio collinare 8/10km defat. 5'	15 riposo
16 lento 1h 15 collinare	17 lento 50' stretching e allunghi	18 risc. 2 x 2km rec 5' + 2 x 1km rec 3' defat. 5'	19 riposo	20 lento 1h con progressione finale negli ultimi 15'	21 risc. 10 x 200 rec 200 + 1 x 1km defat. 5'	22 riposo
23 gara di Cross	24 lento 50' stretching e allunghi	25 risc. 6 x100 in salita rec 1' + 6 x 200 in salita rec 2' + 5km progressivi in piano	26 riposo	27 lento 1h con progressione finale negli ultimi 15'	28 risc. medio collinare 10/12 km defat. 5'	29 riposo
30 lento 1h 15 collinare	31 lento 50' stretching e allunghi					