

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 lungo 1h 30 con inserite 3 variazioni da 6' a ritmo gara sui 10km	3 lento 50' stretching e allunghi	4 risc. medio 10/12 defat. 5'	5 riposo	6 lento 1h stretching e allunghi	7 risc. 12/15 x 400 rec 200 defat. 5'	8 riposo
9 gara 10/12km	10 lento 50' stretching e allunghi	11 risc. 3 x 3km rec 5' defat.5'	12 riposo	13 risc. 10 x 400 rec 200 defat. 5'	14 lento 50' stretching e allunghi	15 riposo
16 mezza di Novara	17 lento 50' stretching e allunghi	18 risc. 6/8 x 1km rec 3' defat. 5'	19 riposo	20 lento 1h stretching e allunghi	21 risc. 4 x 2km rec 4/5' defat 5'	22 riposo
23 lento h 30 con prograzione finale negli ultimi 20'	24 lento 50' stretching e allunghi	25 risc. medio 12/14km defat 5'	26 riposo	27 lento 1h con prograzione finale	28 risc. 3x 1km/800/600/400 rec 400 defat. 5'	29 riposo
30 lungo 1h 15 con inserite 3 variazioni da 10' a ritmo dei 10km	31 lento 50' stretching e allunghi					