

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Febbraio Anno 2005

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		1 RISC. 20' 6/8 X 1KM REC 2'30" DEFAT.5'	2 RIPOSO	3 lento 1h con finale in progressione	4 alternare ogni settimana risc. 20' 10/12 x 400 rec 200 defat 5' risc. 20 12/14 x 300 rec 100 defat 5'	5 RIPOSO OPPURE 20' STRETCHING E ALLUNGHI
6 GARA	7 LENTO 45' STRETCHING TECNICA E ALLUNGHI	8 risc.20' 2x 2km rec 3' 30" + 2 x 1km rec + 2 x 500 rec 1'30" defat 5'	9 RIPOSO	10 lento 1h con finale in progressione	11 alternare ogni settimana risc. 20' 10/12 x 400 rec 200 defat 5' risc. 20 12/14 x 300 rec 100 defat 5'	12 RIPOSO OPPURE 20' STRETCHING E ALLUNGHI
13 GARA	14 LENTO 45' STRETCHING TECNICA E ALLUNGHI	15 risc. 20' 1x3km rec 4' 2x 1km rec 2'30" 2x 500 rec 1'30" defat. 5'	16 RIPOSO	17 lento 1h con finale in progressione	18 alternare ogni settimana risc. 20' 10/12 x 400 rec 200 defat 5' risc. 20 12/14 x 300 rec 100 defat 5'	19 RIPOSO OPPURE 20' STRETCHING E ALLUNGHI
20 GARA	21 LENTO 45' STRETCHING TECNICA E ALLUNGHI	22 risc. 20' 3x 1km rec 2'30" + 2 x 500m rec 2' + 2x 1km rec 2'30" defat.5'	23 RIPOSO	24 lento 1h con finale in progressione	25 alternare ogni settimana risc. 20' 10/12 x 400 rec 200 defat 5' risc. 20 12/14 x 300 rec 100 defat 5'	26 RIPOSO OPPURE 20' STRETCHING E ALLUNGHI
27 GARA	28 LENTO 45' STRETCHING TECNICA E ALLUNGHI					