

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Marzo Anno 2005

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		1 risc.20 alternare ogni settimana 6 x 1km rec 400 oppure 3x 2km rec 400 defat.5'	2 riposo	3 lento 1h con progressione finale	4 risc. 20' alternare ogni settimana 3/4 x 800/600/400 rec 400 oppure 12x 200 rec 200 +1x 1km defat.5'	5 riposo oppure 20 corsa lenta stretching e allunghi
6 gara 10km	7 lento 50' stretching e allunghi	8 risc.20 alternare ogni settimana 6 x 1km rec 400 oppure 3x 2km rec 400 defat.5'	9 riposo	10 lento 1h con progressione finale	11 risc. 20' alternare ogni settimana 3/4 x 800/600/400 rec 400 oppure 12x 200 rec 200 +1x 1km defat.5'	12 riposo oppure 20 corsa lenta stretching e allunghi
13 gara 10km	14 lento 50' stretching e allunghi	15 risc.20 alternare ogni settimana 6 x 1km rec 400 oppure 3x 2km rec 400 defat.5'	16 riposo	17 lento 1h con progressione finale	18 risc. 20' alternare ogni settimana 3/4 x 800/600/400 rec 400 oppure 12x 200 rec 200 +1x 1km defat.5'	19 riposo oppure 20 corsa lenta stretching e allunghi
20 gara 10km	21 lento 50' stretching e allunghi	22 risc.20 alternare ogni settimana 6 x 1km rec 400 oppure 3x 2km rec 400 defat.5'	23 riposo	24 lento 1h con progressione finale	25 risc. 20' alternare ogni settimana 3/4 x 800/600/400 rec 400 oppure 12x 200 rec 200 +1x 1km defat.5'	26 riposo oppure 20 corsa lenta stretching e allunghi
27 gara 10km	28 lento 50' stretching e allunghi	29 risc.20 alternare ogni settimana 6 x 1km rec 400 oppure 3x 2km rec 400 defat.5'	30 riposo	31 lento 1h con progressione finale		