

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Aprile Anno 2005

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					1 risc.20 10 x 300m rec 100 defat.5'	2 lento 30' stretching e allunghi
3 gara da 10/12km	4 lento 45' stretching e allunghi	5 risc. 20 3x 2km rec 3'30" defat.5'	6 riposo oppure 30' lento rigenerativo	7 lento 1h con finale progressivo	8 risc.20 10 x 300m rec 100 defat.5'	9 lento 30' stretching e allunghi
10 gara da 10/12km	11 lento 45' stretching e allunghi	12 risc. 20 3x 2km rec 3'30" defat.5'	13 riposo oppure 30' lento rigenerativo	14 lento 1h con finale progressivo	15 risc.20 10 x 300m rec 100 defat.5'	16 lento 30' stretching e allunghi
17 gara da 10/12km	18 lento 45' stretching e allunghi	19 risc. 20 3x 2km rec 3'30" defat.5'	20 riposo oppure 30' lento rigenerativo	21 lento 1h con finale progressivo	22 risc.20 10 x 300m rec 100 defat.5'	23 lento 30' stretching e allunghi
24 gara da 10/12km	25 lento 45' stretching e allunghi	26 risc. 20 3x 2km rec 3'30" defat.5'	27 riposo oppure 30' lento rigenerativo	28 lento 1h con finale progressivo	29 risc.20 10 x 300m rec 100 defat.5'	30 lento 30' stretching e allunghi