































Calendario di Maggio Anno 2005

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<p>1 gara gamba d'oro oppure lento 1h collinare</p> 	<p>2 lento 45' stretching e allunghi</p> 	<p>3 risc. 20 6 x 1km rec 2'30 oppure 3 x 800/600/400 rec 2'/1'30''/1' rec tra le serie 3' defat.10'</p> 	<p>4 riposo</p> 	<p>5 lento 50' stretching 10 alunghi da 100mt</p> 	<p>6 gara notturna 5/7 km</p> 	<p>7 riposo oppure 30 corsa lenta stretching e allunghi</p> 
<p>8 gara gamba d'oro oppure lento 1h collinare</p> 	<p>9 lento 45' stretching e allunghi</p> 	<p>10 risc. 20 6 x 1km rec 2'30 oppure 3 x 800/600/400 rec 2'/1'30''/1' rec tra le serie 3' defat.10'</p> 	<p>11 riposo</p> 	<p>12 lento 50' stretching 10 alunghi da 100mt</p> 	<p>13 gara notturna 5/7 km</p> 	<p>14 riposo oppure 30 corsa lenta stretching e allunghi</p> 
<p>15 gara gamba d'oro oppure lento 1h collinare</p> 	<p>16 lento 45' stretching e allunghi</p> 	<p>17 risc. 20 6 x 1km rec 2'30 oppure 3 x 800/600/400 rec 2'/1'30''/1' rec tra le serie 3' defat.10'</p> 	<p>18 riposo</p> 	<p>19 lento 50' stretching 10 alunghi da 100mt</p> 	<p>20 gara notturna 5/7 km</p> 	<p>21 riposo oppure 30 corsa lenta stretching e allunghi</p> 
<p>22 gara gamba d'oro oppure lento 1h collinare</p> 	<p>23 lento 45' stretching e allunghi</p> 	<p>24 risc. 20 6 x 1km rec 2'30 oppure 3 x 800/600/400 rec 2'/1'30''/1' rec tra le serie 3' defat.10'</p> 	<p>25 riposo</p> 	<p>26 lento 50' stretching 10 alunghi da 100mt</p> 	<p>27 gara notturna 5/7 km</p> 	<p>28 riposo oppure 30 corsa lenta stretching e allunghi</p> 
<p>29 gara gamba d'oro oppure lento 1h collinare</p> 	<p>30 lento 45' stretching e allunghi</p> 	<p>31 risc. 20 6 x 1km rec 2'30 oppure 3 x 800/600/400 rec 2'/1'30''/1' rec tra le serie 3' defat.10'</p> 