









Calendario di Giugno Anno 2005

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			1 riposo 	2 corsa lenta 45' con progressione finale 	3 gara serale 6km 	4 riposo 
5 collinare con 3/4 variazioni da 2' oppure medio 10km 	6 lento 45' stretching e allunghi 	7 risc.20' 1x 3km rec 4' 2 x 1km rec 2'30"/3' defat10' 	8 riposo 	9 corsa lenta 45' con progressione finale stretching e allunghi 	10 risc. 20' 12 x 400 rec 200 defat 10' 	11 riposo 
12 gara di 10 km 	13 riposo 	14 lento 45' PRE GARA 	15 gara BELLINZAGO GUARDA LE STELLE 	16 Lento 30' stretching e allunghi 	17 risc. 20' 10 x 300m rec 100m + 1 x 1km defat. 5' 	18 riposo 
19 lento 1h con 5 variazioni da 2' 30" rec a piacere 	20 riposo oppure 30' stretching e allunghi 	21 lento 45' stretching e 10 x 100m 	22 gravellona 5000m 	23 riposo 	24 gara notturna 6/7km 	25 riposo 
26 lento 1h stretching e allunghi 	27 lento 45' con progressione finale 	28 risc. 20' 2 x 2km rec 4' + 2 x 1km rec 2'30"/3' defat.5 	29 riposo 	30 lento 30' pre gara stretching e allunghi VENERDI TRECATE DI NOTTE  		