

## Prepariamo la Maratonina dei 3 Comuni - Treate, 13/11/05

### OTTOBRE 2005

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
17	18	19	20	21	22	23
lento 45' stretching tecnica di corsa e allunghi	risc.20' + medio km 10	riposo	lento 12/14 km stretching e allunghi	risc.20 10x 400 rec 200 + 1x 1km defat. 10	riposo	lento 15/18 km con inserite 3 variazioni di 4'
24	25	26	27	28	29	30
lento 45' stretching tecnica di corsa e allunghi	risc.20' + medio km 12	riposo	lento 12/14 km stretching e allunghi	risc.12x 300 rec 100 camminando o corsa leggera defat. 10'	riposo	gara di 10/12 km risc. 15' defat. 10'
31						
lento 45' stretching tecnica di corsa e allunghi						

### NOVEMBRE 2005

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
	risc.20' + medio km 15	riposo	lento 12/14 km stretching e allunghi	risc.20' 3 x 2km rec 400 +1 x 1km defat.10'	riposo	lento 15/18 km con 3 variazione da 6'
7	8	9	10	11	12	13
lento 45 stretching tecnica di corsa e allunghi	risc. 20' + 6x1000 mt rec. 200 mt def. 10'	riposo	lento km 12	lento 40'	riposo	Maratonina dei 3 Comuni km 21,097