

Allievo: 55555 55555

Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Aprile Anno 2006

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
						1 riposo
2 gara 10/12 km possibilmente mosse	3	4 risc , 20' 3 x 2000/1000 rec 400mt oppure 3' defat.5'	5 riposo	6 1h ento con progressione finale	7 risc, 20' 10 x 400 rec 200 + 1 x 1km defat 5'	8 riposo
9 gara 10/12 km possibilmente mosse	10	11 risc , 20' 3 x 2000/1000 rec 400mt oppure 3' defat.5'	12 riposo	13 1h lento con progressione finale	14 risc, 20' 10 x 400 rec 200 + 1 x 1km defat 5'	15 riposo
16 gara 10/12 km possibilmente mosse	17	18 risc , 20' 3 x 2000/1000 rec 400mt oppure 3' defat.5'	19 riposo	20 1h lento con progressione finale	21 risc, 20' 10 x 400 rec 200 + 1 x 1km defat 5'	22 riposo
23 gara 10/12 km possibilmente mosse	24	25 risc , 20' 3 x 2000/1000 rec 400mt oppure 3' defat.5'	26 riposo	27 1h lento con progressione finale	28 risc, 20' 10 x 400 rec 200 + 1 x 1km defat 5'	29 riposo
30 gara 10/12 km possibilmente mosse						