




Tabella Allenamento

Legenda colori della giornata:

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

Calendario di Maggio Anno 2006

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	1 lento 45' stretching e allunghi	2 risc,20' 8 x 1000 (i secondi 500 metri più forti deii primi di 5/6'') rec 400mt oppure 3' defat 5'	3 riposo	4 lento progressivo 1h	5 12 x 400 rec 200 + 1 x 1500 defat.5'	6 riposo
7 lungo di 1h 30 collinare	8 lento 45' stretching e allunghi	9 risc,20' 8 x 1000 (i secondi 500 metri più forti deii primi di 5/6'') rec 400mt oppure 3' defat 5'	10 riposo	11 lento progressivo 1h	12 12 x 400 rec 200 + 1 x 1500 defat.5'	13 riposo
14 gara 12/14 km possibilmente collinare	15 lento 45' stretching e allunghi	16 risc,20' 8 x 1000 (i secondi 500 metri più forti deii primi di 5/6'') rec 400mt oppure 3' defat 5'	17 lento 30' stretching e allunghi	18 risc. 20' 12 x 200 + 1 x 1500 defat.5'	19 lento 45' stretching e allunghi	20 riposo
21 2^ Maratonina del Lago Maggiore Km. 21,097	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			