

# Obiettivo 35 minuti

(6 o 5 allenamenti alla settimana)

settim	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1ª	R	RB 12 x 400 m, rec. 1'10"	CL 15 km	RL 5 x 2 km, rec. 4'	CL 13 km	CL 13 km + AL 10 x 100 m	CM 13 km
2ª	R	IT 15 x 200 m, rec. 1'	CL 15 km	RM 10 x 800 m, rec. 2'30"	CL 13 km	CL 13 km + AL 10 x 100 m	CV 7 km
3ª		IT 12 x 300 m, rec. 1'10"	CL 15 km	RL 5 x 2 km, rec. 3'30"	CL 13 km	CL 13 km + AL 10 x 100 m	CL 15 km + CM 5 km
4ª	R	IT 15 x 200 m, rec. 1'	CL 15 km	CM 8 km + CV 3 km	CL 13 km	CL 13 km + AL 10 x 100 m	RL 6 x 2 km, rec. 3'30"
5ª	R	CL 13 km + AL 10 x 100 m	CL 15 km	RM 10 x 800 m, rec. 2'	CL 13 km	CL 13 km + AL 10 x 100 m	RL 3 x 3 km, rec. 3'30"
6ª	R	CL 12 km + AL 10 x 100 m	RM 6 x 1 km, rec. 2'	CL 12 km	CL 10 km	CL 7 km + AL 5 x 100 m	<b>gara 10 km</b>

Chi corre 5 volte la settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì