

PROGRAMMA PER IL MESE D'AGOSTO

LUNEDÌ: FONDO 1H 10' / 20'

MARTEDÌ: 30' RISC. 7X1000 IN 3'35" REC. 2'30" + 10' DEF. (1^ SETTIMANA)

MARTEDÌ: 30' RISC. 10X600 IN 2' / 2'05" REC. 2'30" + 10' DEF. (2^ SETTIMANA)

MARTEDÌ: 30' RISC. 4X2000 IN 7'20" REC. 3'30" + 10' DEF. (3^ SETTIMANA)

MARTEDÌ: 30' RISC. 12X1000 IN ALTERNATO FARE UN 1000M IN 3'30" ED UN1000M IN 4'20" + 10' DEF. (4^ SETTIMANA)

MERCOLEDÌ: FONDO 1H10' / 30'

GIOVEDÌ: 30' RISC. 15X400 IN 1'15" / 1'18" REC. 2' + 10 DEF. (1^ SETTIMANA)

GIOVEDÌ: 30' RISC. 20X200 IN 34" REC. 2' + 10' DEF. (2^ SETTIMANA)

GIOVEDÌ: 30' RISC. 1X200 IN 33" REC. 2' 1X400 IN 1'15" REC. 2' 1X600 IN 2' REC 2'30" DA RIPETERE 4 VOLTE + 10' DEF. (3^ SETTIMANA)

GIOVEDÌ: 30' RISC. 15X300 IN 56" REC. 2' + 10' DEF. (4^ SETTIMANA)

VENERDÌ: FONDO 1H10' / 30'

SABATO RIPOSO

DOMENICA: 30' RISC. 10 KM A 3'45" REC. 5' + 10 / 15 ALLUNGHI + 10' DEF. (1^ SETTIMANA)

DOMENICA: GARA OPPURE COME 1^ SETTIMANA (2^ SETTIMANA)

DOMENICA: 30' RISC. 2X5000M A 3'40" REC. 5' + 15 ALLUNGHI + 10' DEF.
(3^ SETTIMANA)

DOMENICA: 30' RISC. 12KM 4KM A 4' 4KM A 3'50" 4KM A 3'40" REC.5' +
10' DEF. (4^ SETTIMANA)

BUONE VACANZE ??????

PAOLO ARCIDIACONO

TEL. 338/7620834