


Programma di Allenamento

	Dal	Al	Lunedì	km	martedì	km	mercoledì	km	giovedì	km	venerdì	km	sabato	km	domenica	km	Tot.
1	17/04/2016	24/04/2016	riposo	0	20' RIS. + 10 X 80 sprint in salita + 6' lento + 1000m a tutta	10	riposo	0	20' RIS. + 10X400 (R. 2'30") + 5' DEF.	10	riposo	0	40' FONDO LENTO	9	Trofeo Stefano Ferraris	12	41
2	24/04/2016	01/05/2016	riposo	0	20' RIS. + 12 X 80 sprint in salita + 6' lento + 1000 a tutta	9	riposo	0	20' RIS + 4x400 rec. 3' + 2x 800 rec. 4' + 1000 def. +5' DEF	11	riposo	0	40' FONDO LENTO	10	15km collinari	15	45
3	01/05/2016	08/05/2016	riposo	0	3 x (200 +300 +400 REC 2') REC 4'	12	riposo	0	20' RIS. + 200+800 rec. 3' + 300+1000 rec. 4' + 400+1500 rec. 5' DEF.	15	riposo	0	40' FONDO LENTO	9	lungo 1h20'	15	51
4	08/05/2016	15/05/2016	riposo	0	20' RIS. + 14 X 80 sprint in salita + 1000 a tutta + 5' DEF.	12	riposo	0	20' RIS + 4x400 rec. 3' + 2x 800 rec. 4' + 1000 def. REC 1000 +5' DEF	13	riposo	0	40' FONDO LENTO	10	StraSanMauro	10	45
5	15/05/2016	22/05/2016	riposo	0	4 x (200 +300 +400 REC 2') REC 4'	13	riposo	0	20' RIS. + 300+800 rec 3' + 300+1000 rec. 4' + 300 + 1500 rec. 5' 3x200 rec. 3'	13	riposo	0	40' FONDO LENTO	10	15km collinari	20	56
6	22/05/2016	29/05/2016	riposo	0	20' RIS. + 14 X 80 sprint in salita + 1000 a tutta + 5' DEF.	10	riposo	0	20' RIS + 4x400 rec. 3' + 3x 800 rec. 3' + 2x1000 rec. 3' +5' DEF	10	riposo	0	40' FONDO LENTO	6	20 km collinari	20	46
7	29/05/2016	05/06/2016	riposo	0	3 x (200 +300 +400 REC 2') REC 4'	9	riposo	0	20' FONDO LENTO + 3000 in progressione	14	riposo	0	riposo	7	Giro Del Tanaro	10	40
8	05/06/2016	12/06/2016	riposo	0	20' RIS. + 10 X 80 sprint in salita + 6' lento + 1000m a tutta	10	riposo	0	20' RIS. + 10X400 (R. 2'30") + 5' DEF.	10	riposo	0	40' FONDO LENTO	6	20 km lungo	20	46
7	12/06/2016	19/06/2016	riposo	0	40' FONDO LENTO	9	riposo	0	Notturna centro Storico	14	riposo	0	riposo	7	La Mandria	10	40