

1 MESE INVERNALE DI PREPARAZIONE

1^S							
	CORSA LENTA 10km ALLUNGHI 5 x 100mt	POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE	CORSA LENTA 10km ALLUNGHI 5 x 100mt	POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE	CORSA LENTA 10km ALLUNGHI 5 x 100mt	RIPOSO	CORSA LENTA 14km ALLUNGHI 5 x 100mt
2^S							
	CORSA LENTA 12km ALLUNGHI 5 x 100mt	POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE	CORSA LENTA 12km ALLUNGHI 5 x 100mt	POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE	CORSA LENTA 12km ALLUNGHI 5 x 100mt	RIPOSO	CORSA LENTA 16km ALLUNGHI 5 x 100mt
3^S							
	CORSA LENTA 13km ALLUNGHI 5 x 100mt	POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE	CORSA LENTA 13km ALLUNGHI 5 x 100mt	POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE	CORSA LENTA 13km ALLUNGHI 5 x 100mt	RIPOSO	CORSA LENTA 18km ALLUNGHI 5 x 100mt
4^S							
	RIPOSO	CORSA LENTA 13km ALLUNGHI 5 x 100mt	RIPOSO	CORSA LENTA 13km ALLUNGHI 5 x 100mt	RIPOSO	RIPOSO	CORSA LENTA 13km ALLUNGHI 5 x 100mt