

# Tempo stimato **45 minuti**

(4 o 3 allenamenti alla settimana)

settimana	domenica	martedì	martedì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1ª	R	CL 12 km	RM 5 x 1 km, rec. 4'	R	CL 15 km	R	CM 8 km
2ª	R	CL 12 km	RB 8 x 500 m, rec. 2'30"	R	CL 15 km	R	CLL 18 km
3ª	R	CL 12 km	RM 6 x 1 km, rec. 4'	R	CL 15 km	R	CM 9 km
4ª	R	CL 12 km	RL 3 x 2 km, rec. 5'	R	CL 15 km	R	CLL 18 km
5ª	R	CL 12 km	RL 4 x 2 km, rec. 5'	R	CL 15 km	R	CM 10 km
6ª	R	CL 9 km + AL 5 x 100 m	RM 4 x 1 km, rec. 4'	R	CL 7 km + AL 5 x 100 m	R	<b>gara 10 km</b>

Chi corre 3 volte la settimana, deve eliminare la seduta di martedì o venerdì