

1 MESE INVERNALE DI PREPARAZIONE

1 MESE INVERNALE DI PREPARAZIONE							
1^S							
	<p>CORSA LENTA 10km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>POTENZIAMENTO</b></p> <p><b>A CARICO</b></p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 10km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>POTENZIAMENTO</b></p> <p><b>A CARICO</b></p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 10km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p>CORSA LENTA 14km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>
2^S							
	<p>CORSA LENTA 12km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>POTENZIAMENTO</b></p> <p><b>A CARICO</b></p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 12km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>POTENZIAMENTO</b></p> <p><b>A CARICO</b></p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 12km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p>CORSA LENTA 16km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>
3^S							
	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>POTENZIAMENTO</b></p> <p><b>A CARICO</b></p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>POTENZIAMENTO</b></p> <p><b>A CARICO</b></p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p>CORSA LENTA 18km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>
4^S							
	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p><b>ALLUNGHI</b></p> <p>5 x 100mt</p>