

1 MESE INVERNALE DI PREPARAZIONE

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