

5 KM – 4 SESSIONI

<u>PRIMA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio
	<i>2° GIORNO</i>	4 Km Veloce + 6x400 Ripetute Brevi (con 1' di recupero da fermo tra una e l'altra)
	<i>3° GIORNO</i>	3 Km Lento + 2 Km Medio + 1 Km Veloce
	<i>4° GIORNO</i>	8 Km Lento
<u>SECONDA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	10x600 Ripetute Brevi (con 200 metri di recupero a ritmo Lentissimo tra una e l'altra)
	<i>2° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio
	<i>3° GIORNO</i>	3 Km Lento + 2 Km Medio + 1 Km Veloce
	<i>4° GIORNO</i>	8 Km Lento
<u>TERZA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio
	<i>2° GIORNO</i>	10x400 Ripetute Brevi (con 1' di recupero da fermo tra una e l'altra)
	<i>3° GIORNO</i>	3 Km Lento + 2 Km Medio + 1 Km Veloce
	<i>4° GIORNO</i>	Test 3 Km (il più possibile vicino a ritmo Veloce)
<u>QUARTA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	4x400 Ripetute Brevi (con 200 metri di recupero a ritmo Medio tra una e l'altra)
	<i>2° GIORNO</i>	3 Km Lento + 8x100 Ripetute Brevi (ritorno al passo tra una e l'altra)
	<i>3° GIORNO</i>	3 Km Lento + 2 Km Medio + 1 Km Veloce
	<i>4° GIORNO</i>	Gara di 5 KM