



Allenamento 5-18 maggio

Charlotte

5- 11 maggio

1° giorno : 6-8 km a sensazione di recupero

2° giorno : 8 km ripetute: 2 km di riscaldamento + 2 x 500 a 4'20" con 1' di recupero a 4'50"+ 3 x 1000 a 4'20" con 2' di recupero a 4'50"

3° giorno: 6 km, a 4'40"

4° giorno : 2 km a 4'45" + 8 a 4'30"

32 km Totali

Settimana di gara

1° giorno: 40' corsa a ritmo rigenerante o nuoto

2° giorno: 6 km, a 4'40" mercoledì

3° giorno: 6 km, a 5' + 4-5 allunghi di 100 m. alla fine

DEEJAY TEN!