

		ALLENAMENTO	CONDIZIONE
L	28 gennaio		
M	29 gennaio		
M	30 gennaio		
G	31 gennaio		
V	1 febbraio	CORSA	14 Km
S	2 febbraio		
D	3 febbraio		
L	4 febbraio		influenza
M	5 febbraio		influenza
M	6 febbraio		influenza
G	7 febbraio		influenza
V	8 febbraio		
S	9 febbraio	CORSA	
D	10 febbraio		Caduta in Mtb – incrinato una costola
L	11 febbraio		
M	12 febbraio		
M	13 febbraio	NUOTO	
G	14 febbraio		
V	15 febbraio		
S	16 febbraio		
D	17 febbraio		
L	18 febbraio		
M	19 febbraio		
M	20 febbraio		
G	21 febbraio		
V	22 febbraio	CORSA	10 km lento
S	23 febbraio		
D	24 febbraio		
L	25 febbraio	CORSA	10 Km progressivo
M	26 febbraio		
M	27 febbraio	CORSA	10 Km progressivo
G	28 febbraio		
V	1 marzo		

S	2 marzo	CORSA	10 Km progressivo
D	3 marzo		
L	4 marzo	CORSA	10 Km progressivo
M	5 marzo		
M	6 marzo	NUOTO	
G	7 marzo		
V	8 marzo	CORSA	10 Km progressivo
S	9 marzo	CORSA	lungo lento 22 Km
D	10 marzo	NUOTO	
L	11 marzo	CORSA	10 km lento
M	12 marzo		
M	13 marzo	CORSA	10 Km progressivo
G	14 marzo		
V	15 marzo		
S	16 marzo		
D	17 marzo		
L	18 marzo	CORSA	10 Km progressivo
M	19 marzo	CORSA	Progressivo 10 km
M	20 marzo		
G	21 marzo		
V	22 marzo	CORSA	ripetute
S	23 marzo	CORSA	lungo lento 14 km
D	24 marzo		
L	25 marzo	CORSA	Progressivo 10 km + 4 lento
M	26 marzo		
M	27 marzo	CORSA	ripetute
G	28 marzo		
V	29 marzo		
S	30 marzo		
D	31 marzo	CORSA	maledetta colomba taglia gambe
L	1 aprile	CORSA	12 km lento
M	2 aprile		
M	3 aprile	CORSA	8 km progressivo
G	4 aprile		

V	5 aprile	
S	6 aprile	
D	7 aprile	
L	8 aprile	
M	9 aprile	
M	10 aprile	
G	11 aprile	
V	12 aprile	
S	13 aprile	
D	14 aprile	Mezza Maratona 1,40 h
L	15 aprile	
M	16 aprile	
M	17 aprile	
G	18 aprile	
V	19 aprile	
S	20 aprile	
D	21 aprile	Maratona s.. Antonio
L	22 aprile	
M		
M		
G		
V		
S		
D		