

Programma settimana 18.01.2021

- **15/20 minuti** riscaldamento (corsa facile)
- 5 allunghi da **20 secondi** e **40 secondi** di recupero camminando
- **2km** di corsa abbastanza impegnata
(ritmo che si potrebbe tenere in una gara di 10km)
- **4 minuti** corsa molto facile
- **5 x 400m** di corsa impegnata (recupero 2 minuti tra le ripetute)
- **4 minuti** corsa molto facile (dopo l'ultimo 400)
- **2km** di corsa abbastanza impegnata
(ritmo che si potrebbe tenere in una gara di 10km)
- **5/10 minuti** defaticamento

Buon allenamento!

Sofia

- **corsa molto facile** = corsa di recupero, in cui fai abbassare il battito cardiaco
- **corsa facile** = ritmo in cui potresti tranquillamente chiacchierare
- **corsa leggermente impegnata** = impegno medio, ma sotto controllo
- **corsa abbastanza impegnata** = su una scala da 1 a 10, impegno di livello 8
- **corsa impegnata** = su una scala da 1 a 10, impegno di livello 9