



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON

CORSA DI 10 KM

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI VIKTOR RÖTHLIN,
ESPERTO DI RUNNING DI OCHSNER SPORT

GUIDA AL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	Completamento della corsa di 10 km Programma di 14 settimane per prepararsi alla corsa di 10 km senza fretta. L'obiettivo è completare la corsa e fare una bella esperienza.	10 km in 60 minuti Programma di 14 settimane con l'obiettivo di riuscire a correre i 10 km in 60 minuti.	10 km in 45 minuti Programma di 14 settimane per runner ambiziosi che, oltre a tagliare il traguardo, desiderano stabilire un buon tempo.
STRUTTURA DEL PROGRAMMA	Il programma è strutturato a cicli. Dopo una settimana rilassata, seguono sempre una settimana di media intensità e una settimana impegnativa. Le sessioni di allenamento sono contraddistinte da colori in base all'intensità. In zona verde corri lentamente e in scioltezza. In zona gialla corri a velocità media e in zona rossa devi dare il massimo. Due terzi di tutti gli allenamenti sono «verdi» e questo è importante per la resistenza di base!		
FLESSIBILITÀ	Sii flessibile! Puoi spostare e girare gli allenamenti nell'arco della stessa settimana come vuoi. Attenzione, però: 1. Dopo un allenamento «rosso» e una long run, fai sempre un giorno di pausa. 2. Non spostare nessun allenamento alla settimana successiva.		
PIU ALLENAMENTI	Se desideri allenarti di più, allora gli allenamenti extra dovranno essere tutti in zona «verde» e dovranno svolgersi solo nella seconda settimana (impegno moderato) o nella terza (impegnativa). Non riempire mai una settimana di training rilassato con ulteriori sessioni di allenamento di corsa. In alternativa puoi praticare uno sport che rientri in zona verde o, al massimo, in zona gialla.		
ALLENAMENTI SALTATI	Se puoi fare max. 2 allenamenti nella settimana: opta per la long run (se presente) e un allenamento «giallo». Se puoi fare max. 1 allenamento nella settimana: opta per la long run. Tuttavia, nella preparazione degli ultimi 3 mesi, questo può capitare al massimo 2 volte. Diversamente devi assolutamente compensare con la pratica di uno sport alternativo!		
MOTIVAZIONE	L'obiettivo «Corsa di 10 km» dev'essere un divertimento, per cui mantieni alta la motivazione. Corri spesso con amici oppure fatti accompagnare dai tuoi figli in bicicletta nelle long run. Se la motivazione è zero, per una volta sposta l'allenamento. Apprezza il miglioramento della tua forma fisica e soprattutto ascolta il tuo corpo. Se ti senti molto stanco/a o se sei zoppicante, rinuncia a un allenamento, oppure corri solo in zona verde anziché gialla. Non dimenticare: ogni terza settimana è una settimana dura. Alla fine di questa settimana di allenamento dovresti essere parecchio stanco/a! Per questo segue sempre una settimana rilassata per il recupero. Ragione di più per godersela appieno.		
POTENZIAMENTO DEL CORE & ALLENAMENTO COMPLEMENTARE	Oltre ad allenare la resistenza, è importante anche potenziare l'apparato motorio per prevenire infortuni. Per questo, oltre ad allenarti nella corsa, inserisci assolutamente anche sessioni di potenziamento. In particolare dovresti potenziare il core, che ti permette uno stile di corsa in posizione eretta e stabile ed effettuare regolari allenamenti complementari per la stabilità dell'asse delle gambe.		

GUIDA		COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10KM IN 60 MINUTI	10KM IN 45 MINUTI
CR l	Corsa di resistenza lenta	Correspond à la zone verte. Il est possible de parler sans problème et sans interruption.		
	Ritmo	Pace: ~ 7:00–8:00	Pace: ~ 6:30–7:30	Pace: ~ 5:15–6:30
CR m	Corsa di resistenz media	Correspond à la zone jaune. Pouvoir prononcer quelques phrases d'un seul tenant est possible.		
	Ritmo	Pace: ~ 6:00–7:00	Pace: ~ 5:30–6:30	Pace: ~ 4:30–5:15
CR v	Corsa di resistenza veloce	Correspond à la zone rouge. Il est presque impossible de prononcer des phrases entières.		
	Ritmo	Pace: ~ 5:30–6:00	Pace: ~ 5:00–5:30	Pace: ~ 4:00–4:30
06:15	Ritmo	Une allure de 6:15, par exemple, signifie que tu cours un kilomètre dans le temps de 6 minutes et 15 secondes.		
45'	Indicazione del tempo	Cours pendant 45 minutes dans la zone d'intensité indiquée par la couleur.		
10x	Ripetizioni	Nombre de répétitions d'une séquence.		
LR	Long run	La course longue.		
A	Avvio della corsa	Dans la zone verte.		
FF	Fase finale della corsa	Dans la zone verte.		
PJ	Pausa di jogging	Dans la zone verte.		
FL	Fartlek (termine svedese)	Un jeu de course est un entraînement par intervalles irréguliers. Pendant le temps indiqué, enchaîner à volonté des sections rapides et lentes. Plus le tronçon choisi est court, plus il peut être couru rapidement. L'intensité varie du vert au rouge.		
SA	Sport alternativo	Un sport de compensation qui te plaît. Les sports d'endurance tels que le vélo, le VTT, le roller, la natation, la randonnée, etc. sont idéaux.		
F	Footing	Jogging très lent dans la zone verte		

ESEMPI DI LETTURA			
CR l 60'	A 15' / 3x3 km, PJ 5' / FF 15'	A 15' / FL 45' / FF 15'	LR: CR l 40', CR m 30'
- Corsa di resistenza di 60 minuti in zona verde	- Avvio della corsa 15 minuti - Correre 3 km di fila in zona gialla per 3 volte di seguito. Tra una sessione e l'altra jogging in scioltezza per 5 min. - Fase finale della corsa 15 minuti	- Avvio della corsa 15 minuti - Attaccare subito 45 minuti di fartlek - Fase finale della corsa 15 minuti	Long run composta da - 40 minuti in zona verde (CR l) poi direttamente 30 minuti in zona gialla (CR m).

CALCOLO DEL RITMO

Per sapere qual è il tuo ritmo personale, fai 10 km di corsa più veloce che puoi, oppure stima in quanto tempo riesci attualmente a coprire la distanza di 10 km. Prendiamo come esempio 50 minuti per 10 km, che corrisponde a un pace di 5 minuti al chilometro.

Ritmo	Calcolo	Nell'esempio	Pace dell'esempio
Rigenerativo	+ 35–50%	5 Min + 35–50%	= 6:45–7:30
Lento	+ 25–40%	5 Min + 25–40%	= 6:15–7:00
Medio	+ 10–25%	5 Min + 10–25%	= 5:30–6:15
Veloce	+ 0–10%	5 Min + 0–10%	= 5:00–5:30

SETTIMANA 1-2

SETTIMANA 1	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 05.01.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 40'	DL l 50'	DL l 50'
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ	Kick-Off evento OCHSNER SPORT Zürich Marathon (è richiesta la registrazione)	Kick-Off evento OCHSNER SPORT Zürich Marathon (è richiesta la registrazione)	Kick-Off evento OCHSNER SPORT Zürich Marathon (è richiesta la registrazione)
VENERDÌ			
SABATO			CR l 50'
DOMENICA	SA	SA	CR l 60'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 2	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 12.01.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 40'	CR l 50'	CR l 50'
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ	CR m 30'	CR m 40'	CR m 40'
VENERDÌ			
SABATO			SA
DOMENICA	CR l 50'	CR l 60'	CR l 70'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 3-4

SETTIMANA 3	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 19.01.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR I 40'	CR I 50'	CR I 50'
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ	A 10' / 4 x 1 km veloce, PJ 3' / FF 10'	A 15' / 5 x 1 km veloce, PJ 2' / FF 10'	A 15' / 6 x 1 km veloce, PJ 2' / FF 10'
VENERDÌ			
SABATO		CR I 40'	CR I 40'
DOMENICA	CR I 60'	CR I 60'	CR I 70'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 4	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 26.01.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR I 40'	CR I 50'	CR I 50'
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ	CR I 50'	CR I 50'	CR I 50'
VENERDÌ			
SABATO			SA
DOMENICA	SA	SA	CR I 60'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 5-6

*ISCRIZIONE SU
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON

SETTIMANA 5	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 02.02.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 40'	CR l 50'	CR l 50'
MERCOLEDÌ*	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)
	A 10' / 20' Fartlek kenyano / FF 10'	A 10' / 20' Fartlek kenyano / FF 10'	A 10' / 20' Fartlek kenyano / FF 10'
GIOVEDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe
VENERDÌ			
SABATO			SA
DOMENICA	CR l 70'	CR l 70'	LR: CR l 50', CR m 30'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 6	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 09.02.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 40'	CR l 50'	CR l 50'
MERCOLEDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe
GIOVEDÌ	CR m 40'	CR m 50'	CR m 50'
VENERDÌ			
SABATO		SA	CR l 40'
DOMENICA	LR 80'	LR: CR l 50', CR m 30'	LR: CR l 60', CR m 20'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 7-8

SETTIMANA 7	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 16.02.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR I 40'	CR I 50'	CR I 50'
MERCOLEDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe
GIOVEDÌ	CR I 50'	CR I 60'	A 15' / CR v 20' / FF 15'
VENERDÌ			
SABATO			SA
DOMENICA	SA	SA	CR I 60'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 8	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 23.02.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR I 50'	CR I 60'	CR I 60'
MERCOLEDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe
GIOVEDÌ	A 10' / 2x 15', PJ 3' / FF 10'	A 10' / 2x 15', PJ 3' / FF 10'	A 10' / 2x 15', PJ 3' / FF 10'
VENERDÌ			
SABATO		CR I 40'	CR I 40'
DOMENICA	CR I 70'	CR I 70'	CR I 75'
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 9-10

*ISCRIZIONE SU
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON

SETTIMANA 9	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM		10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 02.03.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 40'	CR l 50'	CR l 50'	CR l 50'
MERCOLEDÌ*	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)	Allenamento di preparazione ufficiale presso OCHSNER SPORT Europaallee (è richiesta la registrazione)
	A 10' / 48' seconda parte della corsa in split negativo / FF 10'	A 10' / 48' seconda parte della corsa in split negativo / FF 10'	A 10' / 48' seconda parte della corsa in split negativo / FF 10'	A 10' / 48' seconda parte della corsa in split negativo / FF 10'
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO		CR l 40'	CR l 50'	
DOMENICA	LR 80'	LR: CR l 60', CR m 30'	LR: CR l 60', CR m 30'	
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	

SETTIMANA 10	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM		10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 09.03.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 40'	CR l 40'	CR l 50'	
MERCOLEDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe	
GIOVEDÌ	A 10' / 3x2 km, PJ 5' / FF 10'	AA 10' / 4x2 km, PJ 2' / FF 10'	A 10' / 5x2 km, PJ 2' / FF 10'	
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA	SA	SA	SA	
VARIE	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3x potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	

SETTIMANA 11-12

SETTIMANA 11	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 16.03.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 50'	CR s 60'	CR l 50'
MERCOLEDÌ			CR l 40'
GIOVEDÌ	A 10' / 6×5', PJ 2' / FF 10'	A 10' / 6×5', PJ 2' / FF 10'	A 10' / 8×5', PJ 2' / FF 10'
VENERDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe
SABATO		CR l 40'	CR l 40'
DOMENICA	CR l 70'	LR: CR l 50', CR m 30'	LR: CR l 50', CR m 30'
VARIE	2× potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2× potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3× potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 12	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 23.03.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR l 30'	CR l 45'	CR l 45'
MERCOLEDÌ			CR l 40'
GIOVEDÌ	A 10' / 5×2 km, PJ 5' / FF 10'	A 10' / 5×2 km, PJ 2' / FF 10'	A 10' / 5×2 km, PJ 2' / FF 10'
VENERDÌ			Allenamento specifico della forza delle gambe
SABATO		CR l 60'	CR l 60'
DOMENICA	LR: CR l 50', CR m 30'	CR m 40'	CR m 40'
VARIE	2× potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	2× potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!	3× potenziamento core/settimana Dopo ogni allenamento dedica anche del tempo alla rigenerazione!

SETTIMANA 13-14

***ISCRIZIONE SU
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON
(DA FINE MARZO 2026)**

SETTIMANA 13	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 30.03.2026	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì	Allenamento nell'OCHSNER SPORT Runday Monday oppure il martedì
MARTEDÌ	CR I 40'	CR I 40'	CR I 40'
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ	Footing 30'	Footing 30'	CR I 40'
VENERDÌ			
SABATO			
DOMENICA	CR I 40'	CR I 50'	CR I 50'
VARIE	Ancora solo 1x potenziamento del core Fase di riduzione graduale: per recuperare bene prima dell'inizio della On Z10!	Ancora solo 1x potenziamento del core Fase di riduzione graduale: per recuperare bene prima dell'inizio della On Z10!	Ancora solo 1x potenziamento del core Fase di riduzione graduale: per recuperare bene prima dell'inizio della On Z10!

SETTIMANA 14	COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 10 KM	10 KM IN 60 MINUTI	10 KM IN 45 MINUTI
LUNEDÌ 06.04.2026	Lunedì di Pasqua: non ci sarà l'allenamento del Runday Monday	Lunedì di Pasqua: non ci sarà l'allenamento del Runday Monday	Lunedì di Pasqua: non ci sarà l'allenamento del Runday Monday
MARTEDÌ	A 15' / 20' ritmo 10 km / FF 15'	A 15' / 20' ritmo 10 km / FF 15'	A 15' / 20' ritmo 10 km / FF 15'
MERCOLEDÌ			
GIOVEDÌ			CR I 30'
VENERDÌ	Footing 20' o	Footing 20' o	Footing 20'o
SABATO*	Shake out run, punto d'incontro: 11:00 in Europaallee (è richiesta la registrazione)	Shake out run, punto d'incontro: 11:00 in Europaallee (è richiesta la registrazione)	Shake out run, punto d'incontro: 11:00 in Europaallee (è richiesta la registrazione)
DOMENICA	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 10 km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 10 km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 10 km
VARIE	Stop all'allenamento di potenziamento del core. Il sabato fai il pieno di carboidrati con tre pasti principali abbondanti!	Stop all'allenamento di potenziamento del core. Il sabato fai il pieno di carboidrati con tre pasti principali abbondanti!	Stop all'allenamento di potenziamento del core. Il sabato fai il pieno di carboidrati con tre pasti principali abbondanti!

NON AVETE VOGLIA DI ALLENARVI DA SOLI?

CORSA

RUNDAY MONDAYS
(OGNI LUNEDÌ)

CON

On Run Club Zurich
(OGNI MERCOLEDÌ)

NOI.

