



28.09.2026

RISCALDAMENTO & RODAGGIO

Prepariamo il nostro corpo per l'allenamento successivo con esercizi specifici.

RAFFORZAMENTO

In ogni sessione di allenamento eseguiamo 1-2 esercizi di forza per attivare e rafforzare i nostri muscoli.

TECNICA DI CORSA

In ogni sessione di allenamento alleniamo la nostra coordinazione e lavoriamo sulla nostra tecnica di corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI

Fartlek keniano:
10 × 1' jogging / 2' corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI

Fartlek keniano:
10 × 1' corsa moderata / 2' veloce.

DEFATICAMENTO & STRETCHING

Subito dopo l'allenamento, iniziamo il processo di rigenerazione con una breve corsa di defaticamento e 2-3 esercizi di stretching.