



07.09.2026

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 CORSА PRCIPIANTI

corsa ibrida:

30' con passaggi su trail, asfalto, sterrata e sentiero boschivo.

ALLENAMENTO DI CORSА ESPERTI

corsa ibrida:

40' con passaggi su trail, asfalto, sterrata e sentiero boschivo.

DEFATICAMENTO & STRETCHING

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