

GIORNO	ORA E LUOGO	ALLENAMENTO
giovedì 21 mag	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	8 X 400M REC. 50" IN 2'00"
giovedì 21 mag	06.00 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	3 X 1000 REC. 2'30" IN 3 X 500 REC. 2' IN
giovedì 21 mag	06.50 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	8 X 400M REC. 50 IN 1.48
giovedì 21 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	2000 REC. 3' CORRI LA RIPETUTA IN - 4.10 - 4.30 - 4.50 - 5.10 - 5.30 1000 REC. 2'30" IN - 4.00 - 4.20 - 4.40 - 5.00 - 5.20 2 X 500 REC. 2' IN: - 1.55 - 2.05 - 2.15 - 2.25 - 2.35
sabato 23 mag	07.45 GIA SCALDATI QUADRATO	8 KM A 6'20" AL KM
domenica 24 mag	GARA	10 KM DA CORRERE AL MEGLIO DELLE PROPRIE POSSIBILITÀ
martedì 26 mag	06.40 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	50' DI CORSA RIGENERANTE PER RECUPERARE PIENAMENTE
martedì 26 mag	09.10 GIA SCALDATI VILLA BORGHESE TEMPIETTO	10 X 300 M SALITE REC. 2'30" 4 KM A 4.25 AL KM
martedì 26 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	8 X 300M + REC. 90" IN: - 1.09 - 1.15 - 1.21 - 1.27 - 1.30
giovedì 28 mag	06.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	4 X 2000 REC. 3' A 5.10 AL 1000 (32" OGNI 100 METRI)
giovedì 28 mag	07.00 GIA SCALDATI SS PIETRO E PAOLO	4 X 2000 REC. 2' A 4.30 AL 1000 (32" OGNI 100 METRI)
giovedì 28 mag	18.00 VILLA BORGHESE TEMPIETTO	4 KM CORTO VELOCE A - 4.00 - 4.20 - 4.40 - 5.00 - 5.30
sabato 30 mag	07.30 GIA SCALDATI QUADRATO	PIRAMIDALE ANDATA E RITORNO (CLESSIDRA): 3 KM A 5.40 REC. 3.00 2 KM A 5.30 REC. 2.30 1 KM A 5.20 REC. 2.00 2 KM A 5.30 REC. 2.30 3 KM A 5.40
sabato 30 mag	07.30 GIA SCALDATI QUADRATO	PIRAMIDALE ANDATA E RITORNO (CLESSIDRA): 3 KM A 6.30 REC. 3.00 2 KM A 6.15 REC. 2.30 1 KM A 6.00 REC. 2.00 2 KM A 6.15 REC. 2.30 3 KM A 6.30
domenica 31 mag	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	3 X 6000 + 500 IN FORTE PROGRESSIONE CORRENDO BENE IN 4.20
domenica 31 mag	06.40 GIA SCALDATI QUADRATO	3 X 6000 REC. 3' DI LEGGERA CORSETTA IN 4.20