

Tabella allenamento per la gara podistica della San Giovanni dal 23 Aprile al 17 giugno

1° Settimana	8 Km corsa ritmo controllato	10 minuti riscaldamento + 4 Km corsa Veloce + 5 minuti di defaticamento
2° Settimana	8 Km corsa ritmo controllato	7 km di corsa su percorso con salii e scendi
3° Settimana	1 ora di corsa ritmo controllato	5 Km di corsa + 8 salite da 100m + 1 km corsa forte
4° Settimana	1 ora di corsa ritmo controllato	Progressivo 9 Km <ul style="list-style-type: none"> • 3 km piano • 3 km medio • 3 km forte
5° Settimana	1 ora di corsa ritmo controllato	lungo 12 Km
6° Settimana	Giro dei Gessi Grandi (8 Km)	lungo 14 Km
7° Settimana	1 ora di corsa ritmo controllato	lungo 12 Km sul percorso dei gessi (o collinare)
8° Settimana	40 minuti di corsa	GARA