

# PROGRAMMA PRIMI 10KM

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 6X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	20 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>35 MINUTI</b> CORSA CONSECUTIVA
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 6X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	25 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>40 MINUTI</b> CORSA CONSECUTIVA
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 8X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	30 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>45 MINUTI</b> CORSA CONSECUTIVA
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 8X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	35 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>50 MINUTI</b> CORSA CONSECUTIVA
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 10X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	40 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>8KM</b> CORSA CONSECUTIVA
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 10X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	45 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>9KM</b> CORSA CONSECUTIVA
<b>RIPETUTE:</b> 10MIN + 10X 1MIN VELOCE / 2MIN CAMMINATA + 10MIN	50 MINUTI CORSA CONSECUTIVA	<b>10KM</b> CORSA CONSECUTIVA