



| | 5km | 5kmPlus |
|---------------------------------|--|---|
| Settimana 1 Allen. 1 | <ul style="list-style-type: none">- 5 x (100mt di camminata/100mt corsa) - 6 x (20 molleggi dei piedi + 20 passi di marcia sul posto + 500mt di corsa in forma libera)- 1km di corsa in forma libera | <ul style="list-style-type: none">- 2km di corsa lenta riscaldamento- 6 x (20 molleggi dei piedi + 20 passi di marcia sul posto + 500mt di corsa in forma libera)- 1km di corsa in forma libera |
| Settimana 1 Allen. 2 | <ul style="list-style-type: none">- 5km di corsa in forma libera | <ul style="list-style-type: none">- 5km di corsa in forma libera |
| Settimana 1 Allen. 3 | <ul style="list-style-type: none">- 5 x (100mt di camminata/100mt corsa) - 6 x (20 molleggi dei piedi + 20 passi di marcia sul posto + 500mt di corsa in forma libera)- 1km di corsa in forma libera | <ul style="list-style-type: none">- 2km di corsa lenta riscaldamento- 6 x (20 molleggi dei piedi + 20 passi di marcia sul posto + 500mt di corsa in forma libera)- 1km di corsa in forma libera |
| Settimana 2 Allen. 1 | <ul style="list-style-type: none">- 1km di camminata veloce come riscaldamento- 1km di corsa in forma libera- 1'00" di stretching- 6 x 500mt di corsa in forma libera, rec. 1'30" di stretching o camminata lenta | <ul style="list-style-type: none">- 7 x (200mt camminata/100mt passo saltellato/ 700mt di corsa in forma libera) |
| Settimana 2 Allen. 2 | <ul style="list-style-type: none">- 5km di corsa in forma libera | <ul style="list-style-type: none">- 5km di corsa in forma libera |
| Settimana 2 Allen. 3 | <ul style="list-style-type: none">- 1km di camminata veloce come riscaldamento- 1km di corsa in forma libera- 1'00" di stretching- 6 x 500mt di corsa in forma libera, rec. 1'30" di stretching o camminata lenta | <ul style="list-style-type: none">- 2km di corsa in forma libera- 1'30" di stretching- 6 x 500mt di corsa in leggera progressione , rec. 1'30" di stretching o camminata lenta |

Per non perdere nemmeno un allenamento abbiamo pensato di offrire questa tabella che fa da "ponte" fra la fine dei Corsi Primavera/Estate 2023 e l'inizio dei Corsi Estivi 2023. Sono due settimane di lavoro, con tre uscite alla settimana. Per iscriversi al nuovo corso andate sul link dove troverete la pagina dei Corsi di Correre al Femminile e cercate ASICS Correre al Femminile 5km Estate 2023 oppure ASICS Correre al Femminile 5kmPlus Estate 2023.

<https://correrealfemminile.thinkific.com/collections>

Se avete domande potete scriverci nel gruppo [Facebook](#) oppure a ilcorsodicorsa@gmail.com