

WALTER - MARATONA AUTUNNO 2011

- OTTOBRE 03-09 4x 2000 REC. 1000
15K F.L.
25K F.L.
- 10-16 5x 2000 REC. 1000
15K F.L.
30K PROGRESSIONE
- 17-23 8x 1000 REC. 1000
12K F.L.
35K F.L. (MEZZA MARATONA ANIGLIANO)
- 24-30 10x 1000 REC. 1000
15K F.L.
20K RITMO MARATONA (MEZZA MARATONA CIRIÈ)
- 31-06 15K F.L.
20x 1' VELOCE + 1' LENTO
10K F.L.
- NOVEMBRE 07-13 40' F.L.
4x 1000 REC. 2'
30' F.L.
MARATONA