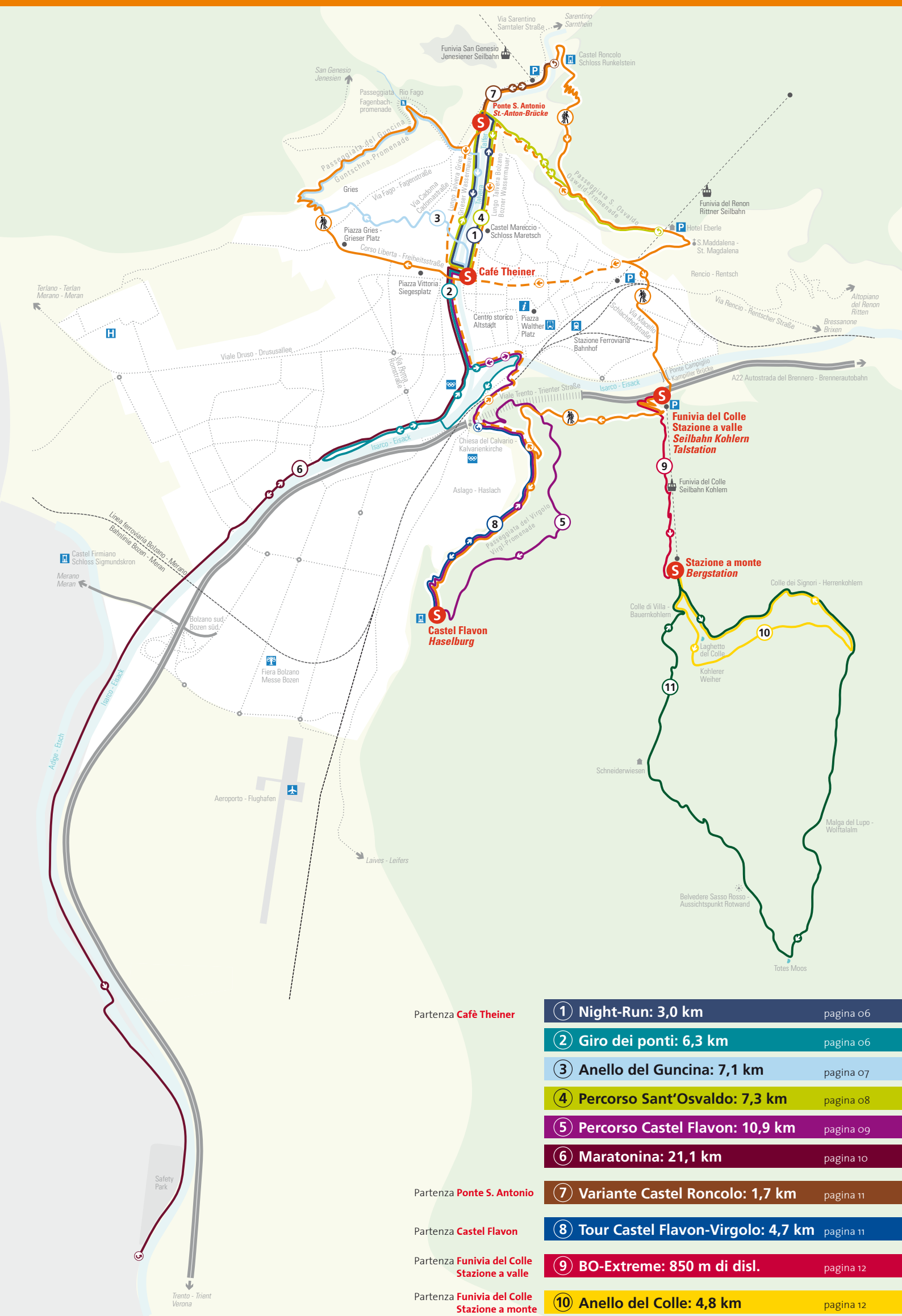
# BOrunning

# &

## BOLZANO *tutt'attorno a passeggio*

Bolzano Bozen

Città di Bolzano
Stadt Bozen




| | | |
|---|---|---|
| Partenza **Cafè Theiner** | ① **Night-Run: 3,0 km** | pagina 06 |
| | ② **Giro dei ponti: 6,3 km** | pagina 06 |
| | ③ **Anello del Guncina: 7,1 km** | pagina 07 |
| | ④ **Percorso Sant'Osvaldo: 7,3 km** | pagina 08 |
| | ⑤ **Percorso Castel Flavon: 10,9 km** | pagina 09 |
| | ⑥ **Maratonina: 21,1 km** | pagina 10 |
| Partenza **Ponte S. Antonio** | ⑦ **Variante Castel Roncolo: 1,7 km** | pagina 11 |
| Partenza **Castel Flavon** | ⑧ **Tour Castel Flavon-Virgolo: 4,7 km** | pagina 11 |
| Partenza **Funivia del Colle Stazione a valle** | ⑨ **BO-Extreme: 850 m di disl.** | pagina 12 |
| Partenza **Funivia del Colle Stazione a monte** | ⑩ **Anello del Colle: 4,8 km** | pagina 12 |
| | ⑪ **Giro "Totes Moos": 9,3 km** | pagina 13 |
| Partenza **Cafè Theiner** | **Bolzano tutt'attorno a passeggio: 16,6 km** | pagina 17 |


SPORTLER -best in the alps!
GORE-TEX
THUN
gefördert von Stiftung Südtiroler Sparkasse Fondazione Cassa di Risparmio sostenuto da
ALTO ADIGE

SPORTLER
- best in the alps!

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

gore-tex.com

Bolzano Bozen

Città di Bolzano
Stadt Bozen

# BOrunning e Bolzano tutt'attorno a passeggio

*Cartina dei percorsi e programma di allenamento*

## Programma di allenamento 1ª settimana

**1**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**2**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**3**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**4**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**5**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**6**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**7**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**1ª SETTIMANA**

| Osservazioni sulla settimana di allenamento | | | Distretto allenato |
|---|---|---|---|
| | | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| GINNASTICA min ____ | PESO | POLSO A RIPOSO | Quantità km/min. / |
| POTENZIAMENTO min ____ | | | |
| COORDINAZIONE km ____ | | | |

## Programma di allenamento 2ª settimana

**1**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**2**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**3**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**4**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**5**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**6**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**7**

| Programma di allenamento | Note | Distretto allenato |
|---|---|---|
| | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| | | Quantità km/min. / |
| Ginnastica ☐ Potenziamento ☐ Coordinazione ☐ Velocità ☐ | | |

**2ª SETTIMANA**

| Osservazioni sulla settimana di allenamento | | | Distretto allenato |
|---|---|---|---|
| | | | RK IA KA1 / EA SA KA2 |
| GINNASTICA min ____ | PESO | POLSO A RIPOSO | Quantità km/min. / |
| POTENZIAMENTO min ____ | | | |
| COORDINAZIONE km ____ | | | |