



**20 SETTEMBRE 2020**  
**TEST DI VELOCITÀ**  
**10K E 5K**

# **ALLENAMENTO**

## **10K e 5K**

### **PROGRAMMA**

**ORE 9.00 RITROVO AL POSTEGGIO  
ESTERNO DEL CENTRO SPORTIVO  
TENERO**

**ORE 9.30 RISCALDAMENTO E A SEGUIRE  
PARTENZA ALLENAMENTO-TEST SU  
CIRCUITO PIANEGGIANTE DI 5KM, DA  
RIPETERE 2 VOLTE PER LA PROVA DI  
10KM**

**ORE 11.45 PRANZO AL SACCO NEL PRATO  
VICINO AL LAGO**

**L'ALLENAMENTO SI SVOLGERÀ CON  
QUALSIASI TEMPO, SE DOVESSE PIOVERE  
ANTICIPEREMO IL RIENTRO**

**PER ULTERIORI INFO  
RC.BELLINZONA@BLUEWIN.CH  
SOFIA 076 775 71 37**