



# TABELLA DI RIFERIMENTO SCARPE DA RUNNING CONSIGLIATE PER SEDUTE TECNICHE

SEDUTA TECNICA	CHILOMETRI	RITMO AL CHILOMETRO	SCARPA CONSIGLIATA
Lungo Lento	Da 25 - 35km	Da 5'00/6'00 al km	Ammortizzata Cat A3
Lungo Lento	Da 25 - 35km	Da 4'00/4'30 al km	Ammortizza Cat A3 o Intermedia
Corsa Media	Da 16 - 25km	Da 4'30/5'30 al km	Intermedia
Corsa Media	Da 16 - 25km	Da 3'40/4'10 al km	Intermedia
Ripetute varie distanze	Da 8 - 12km di ripetute	Da 3'30/4'00 al km	Leggere
Ripetute varie distanze	Da 8 - 12km di ripetute	Da 3'20/4'00 al km	Leggere