

ALLENAMENTI PRESCIISTICA ESTATE 2015

ASPIRANTI

Lunedì	18	corsa 30' + 6 allunghi da 10" rec 50", forza naturale 30'.
Martedì	19	camminata con bastoni lenta 1.30 h
Mercoledì	20	bici 30' riscaldamento + 2 volte 5' medio/lento rec 10' + 30' defaticamento
Giovedì	21	Riposo
Venerdì	22	20' corsa lenta + 30' forza generale naturale + 30' partita calcetto (o gioco in generale)
sabato	23	Riposo
Domenica	24	1.30 h bici lento
tot. Ore settimana		7.40 h
Lunedì	25	Corsa 20' + 6 allunghi da 10" rec 50", + 40' forza
Martedì	26	Riposo
Mercoledì	27	bici 40' riscaldamento + 4 volte 30" cambio ritmo rec . 2.30, + 20 defaticamento
Giovedì	28	Corsa 30' + 20' preatletismo
Venerdì	29	Corsa 20' + 6 allunghi da 10" rec 50", + 40' forza
sabato	30	Riposo
Domenica	31	2.00 h camminata con bastoni
tot. Ore settimana		6.20 h

RAGAZZI/ALLIEVI

lunedì	18	corsa 30' + 4 allunghi da 10" rec 50", forza naturale 30'.
martedì	19	Riposo
mercoledì		
i	20	bici 1.00 h lento
giovedì	21	Riposo
venerdì	22	20' corsa lenta + 30' forza generale naturale + 30' partita calcetto (o gioco in generale)
sabato	23	Riposo
domenica	24	1.30 h bici lento
tot. Ore settimana		5.00 h
lunedì	25	Corsa 20' + 6 allunghi da 8" rec 50", + 40' forza
martedì	26	Riposo
mercoledì		
i	27	bici 40' riscaldamento + 4 volte 20" cambio ritmo rec . 2.30, + 20 defaticamento
giovedì	28	Riposo
venerdì	29	Corsa 20' + 6 allunghi da 8" rec 50", + 30' forza
sabato	30	Riposo
domenica	31	1.40 h camminata con bastoni
tot. Ore settimana		5.00 h