



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

Via Campiglio, 9/A
38080 CARISOLO TN
tel 0465 501392
fax 0465 512245

**SQUADRA AGONISTICA
FONDO**

COMUNICATO N. 10 del 28 settembre 2015

Allenamento ragazzi, allievi e aspiranti dal 28 settembre al 18 ottobre

Programma ragazzi e allievi

lunedì 28 forza veloce 1.00 h
martedì 29 riposo
mercoledì 30 corsa lavori L5: 2 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1 h
giovedì 1 riposo
venerdì 2 skiroll t.l 1.00 L2 con tecnica
sabato 3 riposo
domenica 4 camminata con bastoni L2 con qualche allungo da 10" tot 1.00 h

tot. Ore settimana 4.30 h

lunedì 5 forza 1.30 h
martedì 6 corsa riscaldamento 15' + 2 x 12' L3 rec in L1 5'+10' defaticamento
mercoledì 7 1.30 h skiroll t.l. Lento con esercizi coordinazione equilibrio
giovedì 8 riposo
venerdì 9 skiroll t.cl. 15' risc + 3 volte 4' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento
sabato 10 2.00 h L2 bici
domenica 11 riposo

tot. Ore settimana 8.00 h

lunedì 12 forza 1.30 h
martedì 13 1.30 h camminata con bastoni L2
mercoledì 14 skiroll skating 30' riscaldamento + 3 serie da 1' L5 rec 3' x 2 volte tra una seire e l' altra rec 8' +20' defaticamento tot 1.30 h
giovedì 15 40' corsa con preatletismo L1
venerdì 16 riposo
sabato 17 Gara skiroll Nozza
domenica 18 skiroll classico gimkane e esercizi coordinazione

tot. Ore settimana 8.30 h

Programma aspiranti

lunedì 28 50' corsa con preatletismo L1
martedì 29 riposo
mercoledì 30 forza veloce 1.20' h
giovedì 1 1.00 h skiroll L2 skating
venerdì 2 corsa lavori L5: 2 serie da (15" x 4 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1 h
sabato 3 riposo
domenica 4 camminata con bastoni L2 con qualche allungo da 10" tot 1.30 h

tot. Ore settimana 5.30 h

lunedì 5 forza 1.30 h
martedì 6 corsa riscaldamento 15' + 2 x 15' L3 rec in L2 5'+15' defaticamento
mercoledì 7 1.30 h skiroll t.l. Lento con esercizi coordinazione equilibrio
giovedì 8 2.00 h L2 camminata con bastoni
venerdì 9 skiroll t.cl. 15' risc + 4 volte 5' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento
sabato 10 1.30 h L2 bici
domenica 11 riposo

tot. Ore settimana 9 h

lunedì 12 forza 1.30 h
martedì 13 1.00 h corsa L2 in piano
mercoledì 14 skiroll skating 30' riscaldamento + 3 volte 1' L5 rec 3' x 3 volte tra una seire e l'altra rec 8' +20'
defaticamento tot 1.30 h
giovedì 15 riposo o bici L1
venerdì 16 raduno Predazzo
sabato 17 raduno Predazzo
domenica 18 raduno Predazzo

tot. Ore settimana 11 h