

## Tabella intensità

L	
1	lento rigenerante
L	
2	lento
L	
3	medio
L	
4	veloce
L	
5	sopra soglia anaerobica ( a tutta)

## Programma aspiranti

lunedì	1	Riscaldamento corsa + Forza esplosiva tot. 1.20 h
martedì	2	lavori L5: 2 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1.10
mercoledì	3	2.00h L2 bici
giovedì	4	1.00 h L1 + preatletismo 30'
venerdì	5	test atletico Sesena
sabato	6	riposo
domenica	7	2.00 h camminata con bastoni L2
tot. Ore settimana		9.30 h
tot. Ore totali		

lunedì	8	risc. Corsa con preatletismo 30' +45' forza circuito resistente
martedì	9	ski roll classico , spinte: 20' risc + 5 x 45' L5 rec 7' + 20' def.
mercoledì	10	bici 1.30 h L2
giovedì	11	riposo
venerdì	12	skiroll skating capacita: riscaldamento + 20' solo spinte, 10 recupero, 20' solo gambe tot.
sabato	13	skiroll skating 1.30 L1 (in piano)
domenica	14	Riposo
tot. Ore settimana		6.30 h
tot. Ore totali		

## Programma allievi e ragazzi

lunedì	1	Riscaldamento corsa + Forza esplosiva tot. 1.20 h
martedì	2	lavori L5: 2 serie da (15" x 2 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1 h
mercoledì		
giovedì	3	1.30h L2 bici
venerdì	4	30' corsa L1 + preatletismo 30'
sabato	5	test atletico Sesena
domenica	6	riposo
tot. Ore settimana	7	1.30 h camminata con bastoni L2
		8.00 h

tot. Ore totali

lunedì	8	risc. Corsa con preatletismo 30' +30' forza circuito resistente
martedì	9	ski roll classico: spinte 20' risc + 5 x 30" L5 rec 7' + 20' def.
mercoledì		
giovedì	10	1.15 h bici lento
venerdì	11	riposo
sabato	12	ski roll skating capacita: 15' spinte + 10' rec.+15' senza bastoni
domenica	13	skiroll skating 1.00 h L1 (in piano)
	14	Riposo
tot. Ore settimana	5.30	h
tot. Ore totali		