

Programma dal 15/06 al 5/07

## Aspiranti

lunedì	15	45' corsa L2 + Forza di capillarizzazione ( con Emanuele) tot 2.00 h
martedì	16	1.30h L2 skiroll skating
mercoledì		
giovedì	17	Corsa 20 ' risc + 2 x( 4 x 30" L5 con rec 6' ) 10' di recupero tra le serie + defaticamento
venerdì	18	1) 45' corsa L2 2) 45' preatletismo
sabato	19	ski roll skating 30' riscaldamento + 20' medio' +30 defaticamento
domenica	20	2.30 h bici L1
	21	Riposo
tot. Ore settimana		11 h
tot. Ore totali		
lunedì	22	corsa: 20' risc + 3x( 3x 45" rec 2') 5' rec tra una serie e l' altra + defaticamento
martedì	23	2.30 h bici L1
mercoledì		
giovedì	24	skiroll skating: riscaldamento + 15' medio + 5' veloce +defaticamento. Tot 1.30 h
venerdì	25	1)Forza capillarizzazione ( 1.30 h con riscaldamento) 2) 40 ' corsa lenta + pretletismo
sabato	26	1.30 h L2 e spinte capacità (con ultimi 15 m in salita)
domenica	27	Riposo
	28	camminata con bastoni 2.30 h L2
tot. Ore settimana		12.00 h
tot. Ore totali		
lunedì	29	L1 + preatletismo e rapidita tot. 1.20 h
martedì	30	20' riscaldamento + Forza capillarizzazione
mercoledì		
giovedì	1	corsa lavori L5: 2 serie da (15" x 4 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1 h
venerdì	2	Bici L1 2.00 h
sabato	3	Riposo
domenica	4	Test a Dimaro
	5	45' corsa L2 con qualche allungo alla fine da 7/8 "
tot. Ore settimana		6.30 h