

Programma dal 15/06 al 5/07

## Allievi e Ragazzi

Lunedì	15	Forza di capillarizzazione ( con Emanuele) tot 1.30 h
Martedì	16	1.10h L2 skiroll skating
mercoledì	17	Corsa 20 ' risc + 2 x( 3 x 30" L5 con rec 6' ) 10' di recupero tra le serie + defaticamento
Giovedì	18	30' corsa L2 + 45' preatletismo
Venerdì	19	ski roll skating 30' riscaldamento + 15' medio' +15' defaticamento
sabato	20	2.00 h bici L1
domenica	21	Riposo
tot. Ore settimana		8.30 h
tot. Ore totali		
Lunedì	22	corsa: 20' risc + 3x( 3x 30" rec 2') 5' rec tra una serie e l' altra + defaticamento
Martedì	23	2.00 h bici L1
mercoledì	24	skiroll skating: riscaldamento + 10' medio + 5' veloce +defaticamento. Tot 1.15 h
Giovedì	25	1)Forza capillarizzazione ( 1.30 h con riscaldamento)
Venerdì	26	1.00 h L2 e spinte capacità (con ultimi 15 m in salita)
sabato	27	Riposo
domenica	28	camminata con bastoni 2.00 h L2
tot. Ore settimana		9 h
tot. Ore totali		
Lunedì	29	L1 + preatletismo e rapidita tot. 1.00 h
Martedì	30	20' riscaldamento + Forza capillarizzazione
mercoledì	1	Riposo
Giovedì	2	Bici L1 2.00 h
Venerdì	3	Riposo
sabato	4	Test a Dimaro
domenica	5	30' corsa L2 con qualche allungo alla fine da 7/8 "
tot. Ore settimana		5.00 h