



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

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

COMUNICATO N.6 del 6 luglio 2015

Atleti categoria Aspiranti e Junior 6 luglio/26 luglio

lunedì	6	Riscaldamento + Forza (con Emanuele)
martedì	7	2.00 h L2 bici
mercoledì	8	Mattina: risc. Preatletismo + rafforzamento generale + defat. + stretching 2) Pomeriggio: roller tcl riscaldamento + spinte potenza 10x 15"/20" + def.
giovedì	9	M: Camminata con bastoni 3h/4hlento. P: preatletismo + imitazioni tecniche e coordinazione + wolley
venerdì	10	M:roller tl 1h45'/2h con 10' x 2/3 capacità gambe P:corsa risc + 8/10 x15" corsa veloce con bastoni.
sabato	11	M: corsa riscaldamento + test atletici + defaticamneto (3000mt) (100mt) ,test di forza (piegamenti braccia e addominali core) test motori mobilità scapolare e allungamento.
domenica	12	Riposo

tot. Ore settimana 11.30 h

tot. Ore totali

lunedì	13	Camminata con bastoni 2.00 h L2
martedì	14	ski roll skating 20' risc + 3x(3x 45" rec 2') 5' rec tra una serie e l' altra + defaticamento tot 1.30h
mercoledì	15	40' corsa L1 + 30' preatletismo con 5/6 allunghi finali tot. 1.30 h
giovedì	16	3.00 h bici L1
venerdì	17	Riposo
sabato	18	1)Forza capillarizzazione (1.30 h con riscaldamento) 2) 1.00 h skroll classico L2
domenica	19	L4 gara di corsa

tot. Ore settimana 12.30 h

tot. Ore totali

lunedì	20	L1 + preatletismo e rapidita tot. 1.20 h
martedì	21	Riposo
mercoledì	22	corsa lavori L5: 2 serie da (15" x 4 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1 h
giovedì	23	20' riscaldamento + Forza capillarizzazione
venerdì	24	2.00 bici L1
sabato	25	Riposo
domenica	26	45' corsa L2 con qualche allungo alla fine da 7/8 "

tot. Ore settimana