



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

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

**SQUADRA AGONISTICA
FONDO**

COMUNICATO N. 7 del 27 luglio 2015

Allenamento Ragazzi e allievi dal 27 luglio al 16 agosto

Lunedì 27: Riscaldamento + forza tot 1.30 h

martedì 28: corsa con preatletismo e 5 allunghi finali tot 1.30 h

mercoledì 29: camminata in montagna con bastoni L2 con 6 * 10" a tutta tot 2h

giovedì 30: riposo

venerdì 31: 2.00 L1 bici

sabato 1: lavori L5: 2 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1.30 h

domenica 2: riposo

lunedì 3: forza resistente con riscaldamento 1.30 h

martedì 4: bici L1 2.30 h

mercoledì 5: corsa risc 20' + 2 volte 2/3 *(30" rec 2' in L1) tra una serie e l'altra rec 5' + 15' defaticamento

giovedì 6: riposo

venerdì 7: 1.30 h coordinazione rapidità e esercizi

sabato 8: skiroll skating risc 40' + 20' medio (in salita) + 20' defaticamento

domenica 9: corsa 30' h L2 + 6 allunghi da 10" + 20 ' preatletismo tot 1.15 h

lunedì 10: Riposo

martedì 11: 1.30 h bici L2

mercoledì 12: Forza esplosiva

giovedì 13: riposo

venerdì 14: skiroll classico 1.00 h (15' senza bastoni)

sabato 15: Riposo

domenica 16: Corsa con preatletismo e allunghi 1.00 h

Allenamento aspiranti dal 27 luglio al 16 agosto

lunedì 27: Riscaldamento + forza tot 1.30 h

martedì 28: camminata in montagna con bastoni L2 con 6 * 10" a tutta tot 3h

mercoledì 29: Test skiroll Cerism

giovedì 30: mattina: 30' corsa +30' preatletismo pomeriggio: 2.00 L1 bici

venerdì 31: riposo

sabato 1: lavori L5: 3 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1.30 h

domenica 2: skiroll skating L2 con 20' senza bastoni tot 1.30h con coordinazione

lunedì 3: mattina: forza resistente Pomeriggio. Skiroll t.cl. 40' riscaldamento + 30' spinte capacità +20' defaticamento tot 3.00 h

martedì 4: bici L1 3.00 h

mercoledì 5: corsa risc 20' + 3 volte 3 *(30" rec 2' in L1) tra una serie e l'altra rec 5' + 15' defaticamento

giovedì 6: 2.00 h L2 camminata in montagna con bastoni

venerdì 7: 1.30 h coordinazione rapidità e esercizi

sabato 8: skiroll skating risc 40' + 30' medio (in salita) + 20' defaticamento

domenica 9: corsa 1.00 h L2 + 10 allunghi da 10" + 40 ' preatletismo tot 1.45 h

lunedì 10: Riposo

martedì 11: 2.00 bici L2

mercoledì 12: Forza esplosiva

giovedì 13: Corsa L1 con preatletismo tot 1.00 h

venerdì 14: skiroll classico 1.15 (20' senza bastoni)

sabato 15: Riposo

domenica 16: Corsa con preatletismo e allunghi 1.00 h