



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

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

**SQUADRA AGONISTICA
FONDO**

COMUNICATO N. 8 del 19 agosto 2015

Allenamento Ragazzi e allievi dal 19 agosto al 6 settembre

Mercoledì 19: skiroll skating 1.20 h L2

giovedì 20: 2.30 bici lento L1

venerdì 21: riposo

sabato 22: Skiroll classico 25' riscaldamento + 2*10' L3 rec 5' L1 + 20' defaticamento

domenica 23: corsa L2 + preatletismo e esercizi coordinazione tot.1.30 h

lunedì 24: Forza max tot 1.30 h

martedì 25: skiroll 30' risc t.cl. + 2 serie da 3* 30' L5 rec 8' in L1 +15' defaticamento tot. 1.45 h

mercoledì 26: corsa L2 + preatletismo e esercizi coordinazione tot.1.30 h

giovedì 27: camminata con bastoni 2.30 h L2

venerdì 28: skiroll tl 30' risc + 3 serie da 3* 1' L5 rec 3' + rec 5' tra le serie in L1 + 20' defaticamento

sabato 29: riposo

domenica 30: 2.00 h bici lento L2

lunedì31: forza rapidità tot. 1.10 h

martedì 1: riposo

mercoledì 2: skiroll t.l. 1.00 h L2 con esercizi coordinazione

giovedì 3: 1.30 h bici lento L1

venerdì 4: Corsa con esercizi rapidità e pliometria

sabato 5: riposo

domenica 6: corsa con preatletismo e allunghi tot 1.00 h

Programma aspiranti

lunedì 17: Forza max tot 1.30 h

martedì 18: corsa riscaldamento 20' + 6x4' L4 rec 4' in L2+15'defaticamento tot 1.30 h

mercoledì 19: 1)skiroll skating 1.30 h L2 + 2) 20' corsa +40 ' preatletismo

giovedì 20: 3.00 bici lento L1

venerdì 21: riposo

sabato 22: Skiroll classico 25' riscaldamento + 3*15' L3 rec 5' L1 + 20' defaticamento tot 2.00 h

domenica 23: corsa L2 + preatletismo e esercizi coordinazione tot.1.30 h

lunedì 24: 1)Forza max tot 1.30 h

2) 45' spinte ski roll classico capacità

martedì 25: skiroll 30' risc t.cl. + 2 serie da 4* 30' L5 rec 6' in L1 +15' defaticamento tot. 1.45 h

mercoledì 26: corsa L2 + preatletismo e esercizi coordinazione tot.1.30 h

giovedì 27: camminata con bastoni 3.00 h L2 con 6 volte x 10" a tutta

venerdì 28: skiroll tl 30' risc + 4 serie da 3* 1' L5 rec 3' + rec 5' tra le serie in L1 + 20' defaticamento

sabato 29: riposo

domenica 30: 3.00 h bici lento L1

lunedì 31: forza rapidità tot. 1.30 h

martedì 1: riposo

mercoledì 2: skiroll t.l. 1.00 h L2 con esercizi coordinazione

giovedì 3: 2.00 h bici lento L1

venerdì 4: Corsa con esercizi rapidità e pliometria

sabato 5: riposo

domenica 6: corsa con preatletismo e allunghi tot 1.15 h