



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

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

**SQUADRA AGONISTICA
FONDO**

COMUNICATO N. 9 del 7 settembre 2015

Allenamento allievi e aspiranti dal 7 al 27 settembre

Programma allievi

lunedì 7 Forza tot 1.30 h
martedì 8 corsa lavori L5: 2 serie da (15" x 3 volte rec 4') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1.20h
mercoledì 9 1.20 h skiroll skating L1
giovedì 10 2.00 h camminata in montagna con bastoni L2
venerdì 11 riposo
sabato 12 riscaldamento 20' skiroll classico + 10' L3+5' L4 +3' L1 + 2' Lper 2 volte. +20' defaticamento
domenica 13 corsa con preatletismo e allunghi tot 1.00 h

lunedì 14 Forza tot 1.30 h
martedì 15 skiroll classico 20' riscaldamento + 2 serie da 4 volte per 30" L5 rec 7'. Tra le serie rec 10'-
la prima serie a spinte la seconda a classico! 20' defaticamento. Tot 1.30 h
mercoledì 16 bici 2-.00 h L1
giovedì 17 riposo
venerdì 18 skiroll skating 30' riscaldamento + 3 serie da 2' L5 rec 3' x 3 volte tra una serie e l' altra rec 8'
+20' defaticamento tot 1.30 h
sabato 19 riposo
domenica 20 camminata in montagna tot 2.00 h

lunedì 21 Forza tot 1.30 h
martedì 22 corsa 20' riscaldamento + 2 serie da 4 volte per 30" L5 rec 8'. Tra le serie rec 10 Tot 1.30 h
mercoledì 23 skiroll t.l. 1.20 h L2 con esercizi coordinazione
giovedì 24 riposo
venerdì 25 riscaldamento 20' skiroll classico + 10' L3+5' L4 +3' L1 + 2' Lper 2 volte. +20' defaticamento
sabato 26 camminata con bastoni 2.00 h L2
domenica 27 riposo

Aspiranti

lunedì 7 Forza max tot 1.30 h
martedì 8 corsa lavori L5: 2 serie da (15" x 4 volte rec 4') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1.20h
Mercoledì 9 corsa L2 + preatletismo e esercizi coordinazione tot. 40' 2) 1.20 h skiroll skating L1
giovedì 10 3-00 h camminata in montagna con bastoni L2
venerdì 11 Riposo
sabato 12 riscaldamento 20' skiroll classico + 10' L3+5' L4 +3' L1 + 2' Lper 3 volte. +20' defaticamento
domenica 13 corsa con preatletismo e allunghi tot 1.20 h

lunedì 14 Forza tot 1.30 h
martedì 15 skiroll classico 20' riscaldamento + 2 serie da 4 volte per 40" L5 rec 7'. Tra le serie rec 10'-
la prima serie a spinte la seconda a classico! 20' defaticamento. Tot 2.00 h
mercoledì 16 bici 2-.00 h L1 + 30' capacita spinte skiroll
giovedì 17 Riposo
venerdì 18 skiroll skating 30' riscaldamento + 3 serie da 2' L5 rec 3' x 4 volte tra una seire e l' altra rec 5'
+20' defaticamento tot 1.30 h
sabato 19 corsa con preatletismo e allunghi tot 1.20 h
domenica 20 camminata in montagna con 5 volte balzi a 30" a piacere tot 2.30 h

lunedì 21	Forza tot 1.30 h
martedì 22	corsa 20' riscaldamento + 2 serie da 4 volte per 40" L5 rec 7'. Tra le serie rec 10 Tot 1.40 h
mercoledì 23	skiroll t.l. 1.20 h L2 con esercizi coordinazione
giovedì 24	Riposo
venerdì 25	ritrovo comitato Predazzo
sabato 26	ritrovo comitato Predazzo
domenica 27	ritrovo comitato Predazzo