

QUESTA SETTIMANA

2 FORZA – OGNUNO LA SUA;
2 TECNICA
2 PREPARAZIONE ATLETICA

1 P. ATLETICA

4X100m SKIP REC. RITORNO IN SOUPLESS

4X1000m REC. 4'30" SEMPRE ATTIVO

ADDOME E DORSO 3X400 SENZA RECUPERO TRA LE SERIE

2 P. ATLETICA

(CORSA SU I GRADONI IN DIAGONALE x 4) x2

3.000m tempo.....

LA PROSSIMA SETTIMANA

2 FORZA – OGNUNO LA SUA;
2 TECNICA
2 PREPARAZIONE ATLETICA

1 P. ATLETICA

5X60m SKIP REC. RITORNO IN SOUPLESS
5X60m CALCIATA REC. RITORNO IN SOUPLESS

4X1000m REC. 5' SEMPRE ATTIVO

8X20 LANCI PALLA MEDICA 2KG. (BLANDI)

ADDOME E DORSO 3X40
BRACCIA E GAMBE 3X20

2 P. ATLETICA

ADDOME E DORSO 3X50
BUSTO 3X50
GAMBE E BUSTO 3X30

BALZI DA ACCOSCIATA 4X5
BALZI A GINOCCHIA BLOCCATE 4X10
CORSA SU I GRADONI IN DIAGONALE x 6
CORSA SU I GRADONI IN DIAGONALE x 4