

QUESTA SETTIMANA

2 FORZA – OGNUNO LA SUA;

2 TECNICA

1 CORSA LENTA

1 RIPETUTE 7X200m REC. 130 PULSAZIONI AL MINUTO

LA PROSSIMA

2 FORZA

2 TECNICA

1 P. ATLETICA

5X60m SKIP REC. RITORNO IN SOUPLESS

5X60m CALCIATA REC. RITORNO IN SOUPLESS

4X1000m REC. 5' SEMPRE ATTIVO

ADDOME E DORSO 2X30

1 P. ATLETICA

5X DECUPLI IN ERBA

5X20 A GAMBE DISTESE IN AVANZAMENTO

8X20 LANCI PALLA MEDICA 2KG. (BLANDI)