



PROGRAMMAZIONE PRE CAMPIONATO

CAT:UNDER 16

DAL 1 AGOSTO AL 6 AGOSTO

1° SEDUTA

3' DI CORSA LENTA

MOBILITA' ARTICOLARE ALLEGATO A

ANDATURE ALLEGATO B

2 X 8' DI CORSA CONTINUA **MEDIA** INTENSITA' REC 2'

STRETCHING ALLEGATO E

2° SEDUTA

MOBILITA' ARTICOLARE ALLEGATO A

ESERCIZI ARTI INFERIORI ALLEGATO D

ESERCIZI ADDOMINALI ALLEGATO C

ESERCIZI ARTI SUPERIORI ALLEGATO F

ESERCIZI DI STRETCHING ALLEGATO E

3° SEDUTA

3' DI CORSA LENTA

MOBILITA' ARTICOLARE ALLEGATO A

ANDATURE ALLEGATO B

3 X 8' DI CORSA CONTINUA **MEDIA** INTENSITA' REC 2'

STRETCHING ALLEGATO E

4 SEDUTA

MOBILITA' ARTICOLARE	ALLEGATO A
ESERCIZI ARTI INFERIORI	ALLEGATO D
ESERCIZI ADDOMINALI	ALLEGATO C
ESERCIZI ARTI SUPERIORI	ALLEGATO F
ESERCIZI DI STRETCHING	ALLEGATO E

DAL 8 AGOSTO AL 13 AGOSTO

5° SEDUTA

3' DI CORSA LENTA

MOBILITA' ARTICOLARE	ALLEGATO A
ANDATURE	ALLEGATO B

2 X 6' DI CORSA CON VARIAZIONI DI VELOCITA' 1' CORSA LENTA/1' CORSA SOSTENUTA REC 2'
PAUSA 4'

2 X 6' DI CORSA CON VARIAZIONI DI VELOCITA' 30" CORSA LENTA/30" CORSA SOSTENUTA REC 2'

STRETCHING ALLEGATO E

6° SEDUTA

MOBILITA' ARTICOLARE	ALLEGATO A
ESERCIZI ARTI INFERIORI	ALLEGATO D
ESERCIZI ADDOMINALI	ALLEGATO C
ESERCIZI ARTI SUPERIORI	ALLEGATO F
ESERCIZI DI STRETCHING	ALLEGATO E

7° SEDUTA

3' DI CORSA LENTA

MOBILITA' ARTICOLARE	ALLEGATO A
ANDATURE	ALLEGATO B

2 X 8' DI CORSA CON VARIAZIONI DI VELOCITA' 1' CORSA LENTA/1' CORSA SOSTENUTA REC 2'
PAUSA 4'

2 X 8' DI CORSA CON VARIAZIONI DI VELOCITA' 30" CORSA LENTA/30" CORSA SOSTENUTA REC 2'

STRETCHING ALLEGATO E

8° SEDUTA

MOBILITA' ARTICOLARE	ALLEGATO A
ESERCIZI ARTI INFERIORI	ALLEGATO D
ESERCIZI ADDOMINALI	ALLEGATO C
ESERCIZI ARTI SUPERIORI	ALLEGATO F
ESERCIZI DI STRETCHING	ALLEGATO E

NOTE IMPORTANTI

- ESEGUI OGNI SEDUTA BEN IDRATATO, QUINDI BEVI PRIMA, DURANTE E DOPO LA SEDUTA DI ALLENAMENTO.
- ALLENATI ALMENO DUE ORE DOPO UN PASTO PRINCIPALE COME LA COLAZIONE O IL PRANZO
- ALLENATI ALMENO UN ORA DOPO UNO SPUNTINO COME QUELLO DI MEZZA MATTINA O MEZZO POMERIGGIO.
- MANGIA SEMPRE QUALCOSA ENTRO TRENTA MINUTI DAL TERMINE DELLA SEDUTA.
- SONO 8 SEDUTE TOTALI DA DISTRIBUIRE COME PREFERISCI DAL 1 AGOSTO AL 15 AGOSTO.LA SOLUZIONE MIGLIORE SAREBBE UN GIORNO SI E UNO NO, MA PER NECESSITA' PUOI ANCHE FARE DUE SEDUTE CONSECUTIVE IN DUE GIORNI.
- UTILIZZA SCARPE DA RUNNING PER LA CORSA ED INIZIA AD INDOSSARE SCARPE DA CALCIO PER GLI ESERCIZI DI ANDATURE PER EVITARE VESCICHE COMPROMETTENTI NEL PERIODO DI PREPARAZIONE.

PER QUALSIASI CHIARIMENTO SCRIVI DIRETTAMENTE AL SEGUENTE INDIRIZZO :igorlari1975@gmail.com OPPURE SCRIVI SU WHATAPP AL:3477272667