

PROGRAMMA PRE-PREPARAZIONE U16-U17-U18

(4 – 11 Luglio)

Lunedì 4	<ul style="list-style-type: none"> - 8' corsa continua (ritmo medio) - 5' stretching statico (esercizi per gambe) - 8' corsa continua (ritmo medio) - Accosciate 20 x 3 - 5 allunghi di 30/40 metri - 5' stretching statico (esercizi gambe) <p>Note: correre su terreno morbido, evitare asfalto o pista</p>	Misto 1 (40')
Mercoledì 6	<ul style="list-style-type: none"> - Accosciate 20 x 3 - Piegamenti 10 x 3 - Addome 15 x 3 - Lombari 12 x 3 <p>Note: recupero 1' tra le serie e 3' tra gli esercizi</p>	Forza 1 (30')
Giovedì 7	<ul style="list-style-type: none"> - 10' corsa continua (ritmo medio) - 5' stretching statico (esercizi per gambe) - 10' corsa continua (ritmo medio) - Piegamenti 10 x 3 - Addome 15 x 3 - 5 allunghi di 30/40 metri - 5' stretching statico (esercizi gambe) <p>Note: correre su terreno morbido, evitare asfalto o pista</p>	Misto 2 (45')
Sabato 9	<ul style="list-style-type: none"> - Accosciate 20 x 3 - Piegamenti 10 x 3 - Addome 15 x 3 - Lombari 15 x 3 <p>Note: recupero 1' tra le serie e 3' tra gli esercizi</p>	Forza 2 (30')
Lunedì 11	<ul style="list-style-type: none"> - 10' corsa continua (ritmo medio) - 5' stretching statico (esercizi per gambe) - 10' corsa continua (ritmo medio) - 5 allunghi di 30/40 metri - 5' stretching statico (esercizi gambe) <p>Note: correre su terreno morbido, evitare asfalto o pista</p>	Misto 1 (40')