

Seduta in campo

Riscaldamento:

4' corsa ad intensità media

Mobilità articolare anche/bacino/riscaldamento

| | | | |
|------------------------------------|---------------------------|------------------|------------------------------|
| 5'ca 20 rip. x esercizio | slanci frontali | 2x "giro tronco" | ponte prono 45" |
| | slanci laterali | | ponte laterale dx e sx 30" |
| | passo-ostacolo vs interno | | ponte supino 45" |
| | passo-ostacolo vs esterno | 1x | tenuta a "pesciolino" da 40" |
| | affondi sagittali | | |
| | affondi laterali | ↓2x "superman" | braccio dx - gamba sx 1' |
| | squat completo | | braccio sx - gamba dx 1' |
| | allungamento dinamico | 1x | tenuta a "pesciolino" da 40" |

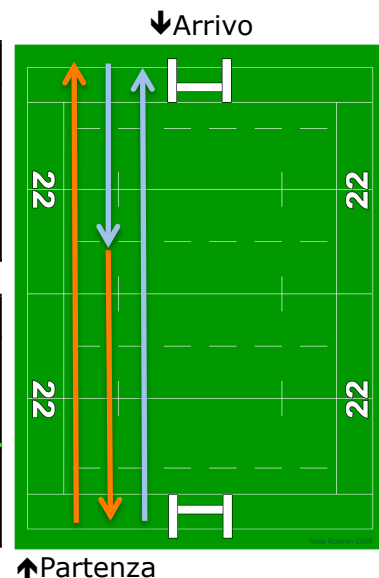
Andature su 25mt.

| | |
|--|----------------------------|
| ATTENZIONE: tante ripetizioni - no velocità | rullata |
| | camminata sulle punte |
| | camminata sui talloni |
| | calciata dietro |
| | calciata avanti |
| | skip alto |
| | skip calciato avanti |
| | scivolamento laterale |
| | corsa incrociata |
| | skip indietro |
| | corsa indietro in ampiezza |
| | corsa saltellata |



| | Velocità 1 | Pot Aer Int. 1 |
|-------------------|---------------------|--|
| massima intensità | 7x 10metri (rec 1') | 5 serie x (10 x 30metri rec 40") rec.2' tra serie |
| | 6x 30metri (rec 2') | |
| | 5x 50metri (rec 3') | |

| | Velocità 2 | Pot Aer Int. 2 |
|-------------------|---------------------|---|
| massima intensità | 8x 10metri (rec 1') | 3 serie di 4x 100m (20") +40m jogging (30") +60m (9") +100m jogging (75") rec. 2' tra serie |
| | 6x 30metri (rec 2') | |
| | 4x 50metri (rec 3') | |



Defaticamento:

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| (a terra) | rullata (sulla schiena) |
| | ginocchia al petto |
| (inspiraz/espiazione) | ginocchia alternate al petto |
| | ginocchia alternate vs int/est |
| | farfalla |

Allungamento arti inferiori a piacere