

PROGRAMMA CORSO ADULTI

III CICLO FINO A FINE APRILE

Seduta “A” (Martedì) In questo periodo transitorio dall’Inverno alla Primavera, si svolgono allenamenti per la Resistenza Aerobica il Martedì ed allenamenti per la Potenza Aerobica o la Velocità nel Venerdì, senza tabelle particolari ma seguendo l’istinto. Da Maggio si riprenderà con le tabelle specifiche e le attività di salto/lanci.

<i>ATTIVITA'</i>	<i>DURATA</i>	<i>SVOLGIMENTO</i>	<i>AUSILI</i>	<i>NOTE</i>

Seduta “B” (Venerdì)

<i>ATTIVITA'</i>	<i>DURATA</i>	<i>SVOLGIMENTO</i>	<i>AUSILI</i>	<i>NOTE</i>

Gli allenamenti per i mesocicli successivi saranno programmati, con il giusto anticipo, tenendo conto della progressione e dell’adattamento agli stimoli che i corsisti dimostreranno, puntando sempre alla resistenza generale, tecnica di corsa, preparazione motoria ed inserendo esercizi tecnici specifici, nel limite delle capacità di esecuzione ed apprendimento.

