


PROGRAMMA TRIMESTRALE

GIORNO	ATTIVITA'	DETTAGLIO	MEZZI UTILIZZATI	NOTE
M 11 Gen	Ripresa post Festività	Generalità sulla seduta d'allenamento: Corsa lenta	Strutture del Campo	
V 14 Gen	Ripresa post Festività	Generalità sulla seduta d'allenamento: Corsa lenta.	Esterno	
M 18 Gen	Corsa lenta	Risc-Corsa lenta-Potenz. Muscolare -Defatic.	Strutture del Campo	
V 21 Gen	Velocità	Risc - Corsa continua - Ripetute/Partenze Defatic.	Strutture del Campo	
M 25 Gen	Fartlek	Segmento piede-Corsa lenta + Fartlek Defatic.	Strutture del Campo	
V 28 Gen	Salite Brevi	Risc- Corsa lenta - Salite brevi- Defatic.	Esterno	
M 01 Feb	Corsa Lenta	Risc- Corsa lenta-Defatic.	Esterno	
V 04 Feb	Fartlek	Risc- Corsa lenta + Fartlek- Defatic.	Esterno	
M 08 Feb	Corsa lunga	Risc- Corsa lunga-Defatic.	Esterno	
V 11 Feb	Potenziamento Muscolare	Risc- Circuit Training Intensivo- Defatic.	Strutture del Campo	
M 15 Feb	Corsa Media	Risc- Corsa Lenta-Corsa Media- defatic.	Strutture del Campo	
V 18 Feb	Salite Brevi	Risc-Corsa lenta-Salite-Defatic.	Esterno	
M 22 Feb	Test 1600 m	Risc-Corsa lenta-Test-Defatic.	Strutture del Campo	
V 25 Feb	Corsa Var. Ritmo	Risc-Corsa lenta con V. Ritmo Aerobiche-Defatic.	Esterno	
M 01 Mar	Corsa Lunga	Risc- Corsa lunghissimo-Defatic.	Strutture del Campo/Esterno	Carnevale
V 04 Mar	Potenziamento Muscolare	Risc- Circuit Training Estensivo	Strutture del Campo	
M 08 Mar	Velocità	Risc-Corsa lenta-Ripetute-Defatic.	Strutture del Campo	
V 11 Mar	Salto Estensione	Risc-Lungo- Defatic.	Strutture del Campo	Recupero Test 1600
M 15 Mar	Gr.A: Corsa Gr. B: Peso	Risc -Corsa Lenta-Def. Risc. Esercizi-Lanci-Def	Strutture del Campo	
V 18 Mar	Gr. A: Corsa Gr. B: Disco	Risc -Corsa Lenta-Def. Risc. Esercizi-Lanci-Def	Strutture del Campo	
M 22 Mar	Interval Training 200	Risc-Int. Tr. 200 m-Defatic.	Strutture del Campo	
V 25 Mar	Salite Brevi Medie	Risc-Corsa Lenta-Salite brevi e Medie	Esterno	
M 29 Mar	Fartlek	Risc-Corsa lenta-Fartlek-Defatic.	Esterno	
V 01 Apr	Lancio Disco	Risc-Esercizi propedeutici-Lanci-defatic	Strutture del Campo	

PROGRAMMA TRIMESTRALE

Il programma può variare leggermente in base alle condizioni meteo, numero e livello di carico dei partecipanti, disponibilità degli ausili necessari.

Ogni variante terrà conto del fine da perseguire e di conseguenza sarà adattata ad esso.

Boris OREL