

PROGRAMMA TRIMESTRALE

GIORNO	ATTIVITA'	DETTAGLIO	MEZZI UTILIZZATI	NOTE
M 02 Apr	RIPRESA POST PASQUA	Risc-Corsa lenta-Ripetute Veloci, tecnica	Pista di Atletica	
V 05 Apr	Corsa varia a sensazione	Risc-Corsa Lenta con All. Prog. 80m (5-10)	Pista/esterno	Bosco
M 09 Apr	TEST 1600 metri	Risc-Corsa Lenta-test 1600m-Def.	Pista Atletica	Recupero del II Trimestre
V 12 Apr	SALITE BREVI	Risc-Corsa lenta-Salite brevi (3 tipi)-defatic.	Interno ed Esterno	
M 16 Apr	FARTLEK	Risc-Fartlek-Def.	Interno ed Esterno	Giro Rossana
V 19 Apr	LANCI: PESO	Risc-Propedeutici Peso-def	Pista-Pedana Peso	
M 23 Apr	IT 200	Risc-C.Lenta- IT (X10) Def	Pista	
V 26 Apr	SALTI	Salto in lungo	Campo	
M 30 Apr	IT FRIBURGHESE	Risc-6/8x400 rec 1'-Def	Pista	
V 03 Mag	Lanci: Disco	Risc, Andature lanci, Lanci, Def	Campo	
M 07 Mag	FARTLEK	Risc-Fartlek-Def.	Interno ed Esterno	
V 10 Mag	POTENZA AEROBICA	Ripetute Soglia 1000m Risc-3/5x1000 rec 3'-def	Pista	
M 14 Mag	MUSCOLAZIONE	Circuito potenza	Campo	
V 17 Mag	Test di Cooper	Risc-Corsa Lenta-test-Def.	Campo	Recupero II trimestre
M 21 Mag	Corsa Lenta	Risc- Corsa Lenta- Def	Campo-esterno	Giro Bosco Jason
V 24 Mag	LANCI	Presentazione giavellotto	Campo	
M 28 Mag	Fartlek	Risc-Corsa lenta-Fartlek-Def	Interno ed Esterno	Giro Bosco Jason
V 31 Mag	Velocità/Lanci	Risc-Corsa lenta-Ripetute 20-40-60 m-def.(gruppo1) Giavellotto (gruppo 2)	Pista	
M 04 Giu	ENDURANCE	Risc-Corsa Lenta-Def	Interno ed Esterno	Giro Rossana
V 07 Giu	MUSCOLAZIONE	Circuito Intensivo	Interno	Carichi
M 11 Giu	Test 1000 metri	Risc, Corsa lenta, TEST, def.	Pista	
V 14 Giu	Lanci: DISCO	Risc, Lanci, def.		
M 18 Giu	Corsa Progressivo	Risc, Progressivi, Def.	Varie zone	
V 21 Giu	Allenamento a Piacere			

PROGRAMMA TRIMESTRALE