



PROGRAMMAZIONE ESTIVA DI ATTIVAZIONE

1 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>LAVORO METABOLICO</u>	25' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA

2 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	ALLUNGHI (70-80%) SUI 50 METRI (3 SERIE DA 6 RIPETIZIONI)

	<i>RIPOSO DI 2 MINUTI TRA LE SERIE</i>
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	<i>ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)</i>
<u>DEFATICAMENTO</u>	<i>5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA</i>

3 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	<i>10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING</i>
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<i>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE</i>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	<i>10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)</i>
<u>LAVORO METABOLICO</u>	<i>CORSA 50" LENTO 10" VELOCE 2 SERIE DA 8'</i>
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	<i>ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)</i>
<u>DEFATICAMENTO</u>	<i>5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA</i>

4 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	<i>10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING</i>
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<i>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE</i>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	<i>10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)</i>
<u>LAVORO METABOLICO</u>	<i>20' DI CORSA CONTINUA (OGNI 2' ESEGUIRE UNA CORSA PIU'</i>

	<i>SOSTENUTA PER 30''</i>
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	<i>ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)</i>
<u>DEFATICAMENTO</u>	<i>5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA</i>

5 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	<i>10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING</i>
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<i>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE</i>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	<i>10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)</i>
<u>LAVORO METABOLICO</u>	<i>ALLUNGHI (70-80%) SUI 50 METRI (3 SERIE DA 8 RIPETIZIONI) RIPOSO DI 2 MINUTI TRA LE SERIE</i>
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	<i>ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)</i>
<u>DEFATICAMENTO</u>	<i>5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA</i>

6 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	<i>10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING</i>
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<i>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE</i>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	<i>10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)</i>

<u>LAVORO METABOLICO</u>	NAVETTA VADO 10m TORNO 10m VADO 15m TORNO 5m VADO 5m 4 SERIE DA 4 RIPETIZIONI
<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA

7 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	CORSA 50" LENTO 10" VELOCE 2 SERIE DA 8'
<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA

8 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)

<u>ANDATURE/ SKIP</u>	10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	20' DI CORSA CONTINUA (OGNI 2' ESEGUIRE UNA CORSA PIU' SOSTENUTA PER 30")
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA

9 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	ALLUNGHI (70-80%) SUI 50 METRI (3 SERIE DA 8 RIPETIZIONI) RIPOSO DI 2 MINUTI TRA LE SERIE
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA

10 SEDUTA

<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA 5' STRETCHING
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)

<u>ANDATURE/ SKIP</u>	10' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	NAVETTA VADO 10m TORNO 10m VADO 15m TORNO 5m VADO 5m 4 SERIE DA 4 RIPETIZIONI
<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ 5' STRETCHING + SCARICO DELLA COLONNA