

PERIODO ESTIVO - ESERCITAZIONI METABOLICO

		set	rip	rec	
1	CORSA IN LINEA 10" + 20"	2	12	3'	una serie dura 6 minuti e si osserva un recupero di 3 minuti tra le serie
	si corre in linea su una distanza di 40 m in 10 secondi e si recupera 20"				
2	CORSA IN LINEA 15" + 15"	2	12	3'	una serie dura 6 minuti e si osserva un recupero di 3 minuti tra le serie
	si corre in linea su una distanza di 60 m in 15 secondi e si recupera 15"				

		set	rip	rec	
3	CORSA CON CAMBI DI DIREZIONE 10" + 20"	2	12	3'	una serie dura 6 minuti e si osserva un recupero di 3 minuti tra le serie
	utilizzare distanza 18 m da percorrere due volte				
4	CORSA CON CAMBI DI DIREZIONE 15" + 15"	2	12	3'	una serie dura 6 minuti e si osserva un recupero di 3 minuti tra le serie
	utilizzare distanza 18 m da percorrere tre volte				