

PERIODO ESTIVO

proposta programma allenamenti

1^ settimana	
lun	big 3 + circuito
mar	metabolico
mer	riposo
gio	big 3 + circuito
ven	metabolico
sab	riposo
dom	riposo

1. corsa in linea 10"+20"

1. corsa in linea 10"+20"

2^ settimana	
lun	big 3 + circuito
mar	metabolico
mer	riposo
gio	big 3 + circuito
ven	metabolico
sab	riposo
dom	riposo

1. in linea 10"+20"

2. in linea 15"+15"

3^ settimana	
lun	big 3 + circuito
mar	metabolico
mer	big 3 + circuito + salti
gio	metabolico
ven	big 3 + circuito + salti
sab	riposo
dom	riposo

2. in linea 15"+15"

3. cambi direzione 10"+20"

4^ settimana	
lun	big 3 + circuito
mar	metabolico
mer	core+circuito+salti
gio	big 3 + circuito + salti
ven	big 3 + circuito + salti
sab	riposo
dom	riposo

3. cambi direzione 10"+20"

4. cambi direzione 15"+15"