

## MINI PREPARAZIONE.

Due settimane prima dell' inizio della preparazione in trentino fare i seguenti esercizi, possibilmente nelle prime ore del mattino altrimenti dalle ore 18 in poi...

19-20-21/agosto:lavoro di 50 minuti

5': strecting

15': corsa continuata in S2 (corsa lenta)

5': strecting

15': lavoro per addominali;1x10 add. Alti 1x10 add. Bassi 1x10 flessioni sulle braccia

10': corsa continuata in S2

22-23-24/agosto lavoro 50 minuti

5': strecting

15': corsa continuata in S2 10'-- 5' corsa in S4(aumento di velocita')

5': strecting

15': lavoro add.:1x15 add. Alti 1x15 add. Bassi 1x15 flessioni

10': corsa continuata in S2

26-27-28/agosto lavoro 60 minuti

5':strecting

20': corsa continuata in S2 12' in S4 8'

15': add. 1X20 add. Bassi 1x20 add. Alti 1x10 (per la schiena)

sdraiarsi pancia in giu' sollevo il busto tenendo le gambe a terra mani dietro la testa non dare strattoni nel sollevare il busto

10': lavoro con palla: palleggio alto-basso,porto palla a terra piano-veloce con piede forte -debole,stop controllato laterale con piede forte e debole

5': corsa continuata in S2

5': strecting

29-30/ agosto lavoro 1h5'

5': strecting

20': fartlek se ce' un percorso con sali e scendi fare 10' in S2  
10' in S4 altrimenti fare 10' in S2 finiti fare gli altri 10'  
con 50secondi in S2 -10secondi in S4 per un totale di 20'

5': strecting

10': add. 1X20 bassi 1x20 alti 1x20 piegamenti sulle braccia  
1x10 schiena

15': lavoro con palla ( come sopra)

10': corsa continuata in S2