

Preparazione fisica arbitri

1° seduta

- Riscaldamento 12'/15' corsetta + stretching e addominali
- 4x400mt in 2' rec. 40''
Rec. attivo 3'(corsetta lenta)
- 3x400 in 1'50'' rec.50''
Recupero attivo
- 2x400 in 1'45'' rec 1'10''
Recupero attivo
- 1x 400 in 1'40''
- Stretching10'

2°seduta

- Riscaldamento 12'/15' corsetta + stretching e addominali
- 4x400 in 1'50'' rec. 60''
3'rec.attivo
- 10 allunghi in pendenza 20/25mt, recupero attivo e ripartenza
- Potenziamento: 1/2squat 3x15 o gradoni 1' su e giù x 3 volte con rec. 1'
3'rec. Attivo
- Navetta: 6 x(20mt x2)12''
- Stretching10'

3 seduta

- Riscaldamento 12'/15' corsetta + stretching e addominali
- 3 x400 in 1'50'' rec. 50''
3'rec.attivo
- Potenziamento: ½ Squat con stacchi 3x 15 o gradoni 1' per 4 volte rec. 1'
3' rec. Attivo
- Navetta: 6 x(20mt x 2 in 14'') 2' rec. attivo
4x(20mt x 2 in 12'') 2' rec.attivo
2x(20mt x 2 in 10'') 2' rec. attivo
- Stretching 10'

Per qualsiasi chiarimento chiamatemi
Roberto Massari 393/4051979
Referente atletico sezionale