

SCHEDA PREPARAZIONE ESTIVA POL.NOVOLI 2012/13
Giovanissimi B

30-lug		06-ago		13-ago	
10'	PALLEGGI	10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI
10'	C.C.	15'	C.C.	40'	C.C.
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	10'	STRECHING
10'	C.C.	20'	C.C.	10'	PESI
10'	STRECHING	10'	STRECHING	15'	PALLEGGI
31-lug		07-ago		14-ago	
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI
10'	C.C.	20'	C.C.	40'	C.C.
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	10'	STRECHING
10'	C.C.	20'	C.C.	10'	PESI
10'	STRECHING	10'	STRECHING	15'	PALLEGGI
01-ago		08-ago		16-ago	
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI
10'	C.C.	25'	C.C.	40'	C.C.
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	10'	STRECHING
15'	C.C.	25'	C.C.	10'	PESI
10'	STRECHING	10'	STRECHING	15'	PALLEGGI
02-ago		09-ago		17-ago	
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI
15'	C.C.	25'	C.C.	40'	C.C.
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	10'	STRECHING
15'	C.C.	25'	C.C.	10'	PESI
10'	STRECHING	10'	STRECHING	15'	PALLEGGI
03-ago		10-ago		18-ago	
15'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI
15'	C.C.	25'	C.C.	40'	C.C.
10'	PALLEGGI	15'	PALLEGGI	10'	STRECHING
15'	C.C.	25'	C.C.	10'	PESI
10'	STRECHING	10'	STRECHING	15'	PALLEGGI
04-ago		11-ago			
20'	PALLEGGI	20'	PALLEGGI		
30'	C.C.	40'	C.C.		
10'	STRECHING	10'	STRECHING		

20-ago
15' PALLEGGI
25' C.C.
7 ALLUNGHY 50,MT
3 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

21-ago
15' PALLEGGI
25' C.C.
7 ALLUNGHY 50,MT
3 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

22-ago
15' PALLEGGI
30' C.C.
5 ALLUNGHY 50,MT
5 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

23-ago
15' PALLEGGI
30' C.C.
5 ALLUNGHY 50,MT
5 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

24-ago
15' PALLEGGI
35' C.C.
4 ALLUNGHY 50,MT
6 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

25-ago
15' PALLEGGI
35' C.C.
6 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

27-ago
15' PALLEGGI
35' C.C.
3 ALLUNGHY 50,MT
7 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

28-ago
15' PALLEGGI
35' C.C.
5 ALLUNGHY 50,MT
7 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

29-ago
15' PALLEGGI
40' C.C.
5 ALLUNGHY 50,MT
8 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

30-ago
15' PALLEGGI
45' C.C.
5 ALLUNGHY 50,MT
9 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

31-ago
15' PALLEGGI
45' C.C.
5 ALLUNGHY 50,MT
10 ALLUNGHY 100,MT
10' STRECHING

LEGENDA

PALLEGGI

C.C.

PESI

Allunghi

Con tutte le parti del corpo,dx-sx,testa ecc...

Corsa Continua 35/40% della possibilita'

Kg 2 solo arti Superiori

Passo piu' lungo a 50% della possibilita'