

Rispettate il programma proposto nei prossimi 15 giorni. Altrimenti sarà dura ricominciare. Avete il tono muscolare basso e chi seguirà bene il programma sarà pronto al via !!!!!

Due sedute di allenamento A e B da alternare tutti i giorni dal 16 al 31 Agosto. Niente resistenza, la faremo insieme. Pallone (dominio della palla), forza e allunghi.

Seduta A :

10 MIN DI RISCALDAMENTO.

CORSA LEGGIERA CON CAMBI DI DIREZIONE E STREACHING DINAMICO.

<https://youtu.be/PuhY21kBFxE>

10 MINUTI PALLONE COME DA VIDEO

SEGGIOLINA : SCHIENA AL MURO E GAMBE PIEGATE A 90 GRADI. 30 SECONDI+ 40 SECONDI DI RECUPERO TRA UNA RIPETIZIONE E L'ALTRA PER 6 VOLTE

2 MINUTI DI RECUPERO

Segue: 8 ALLUNGHII DI CIRCA 60 METRI AL 60 % DELLA VOSTRA MASSIMA VELOCITA'.

SEDUTA B :

10 MIN. RISCALDAMENTO.

<https://youtu.be/7tdQppgdqsE>

10 MIN. PALLONE. DRIBLING COME DA VIDEO

RECUPERO 3 MINUTI

Segue: 10 ALUNGHII 5+5 Con 3 minuti di recupero dopo i primi 5. 60/70 METRI AL 70% DELLA MASSIMA VELOCITA'.

PER CONCLUDERE 10 MINUTI DI PALLEGGI E TECNICA LIBERA.
STREACHING