

SETTIMANA DI SCARICO PRE-GARA CORTA

LUN: velocità 5x25 do 5x75ra 5x25fa 5x75st
(recupero completo tra una e l'altra)

MART: resistenza aerobica 4x400
(200st100do100ra)

MERC: ritmo gara e stile gara 2x (4x25+ 2x4x25)

GIOV: resistenza aerobica 4x500

VEN: riposo

SAB: velocità 5x(4x12,5recupero 60")

In ogni seduta 500mt di riscaldamento molto lenti
e misti e 200mt conclusivi per sciogliere.



NON SMETTERE DI
MIGLIORARTI

SCHEDA
BY
MONICA