







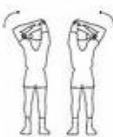


ALLENAMENTO			OBIETTIVO	DURATA
TIPO A			AEROBICO/ TONIFICAZIONE	40 MINUTI
 BIKE	RIPETIZIONI	VELOCITA'	RECUPERO	SPECIFICITA'
	10 MINUTI	COSTANTE	2 MIN-3 MIN	RISCALDAMENTO
 RUNNING	15 MINUTI	ALTERNARE	2 MIN-3 MIN	aumento resistenza
		lento - veloce		potenziamento gambe
 STEP	10 MINUTI	ALTERNARE	2 MIN	TONIFICAZIONE GLUTEI
		SALITA DISCESA		aumento resistenza
		ES: Dx -sx salgo dx-sx scendo corsa -camminata		
 DURATA 5 MIN CIRCA QUADRICIPITE FEMORALE			 SCHIENA A CONTATTO MANTENIMENTO TENSIONE -20 SEC E RIPETERE	
 POLPACCIO			 TRICIPITE	