

PROGRAMMA RADUNO PRE-CRITERIUM CADETTE/I – BERGAMO 03-10-2015

- RISCALDAMENTO 2KM
- ESERCIZI DI TECNICA DI MARCIA + ALLUNGHI
- RIPETUTE:
 - 3x400m CADETTE - 4x400m CADETTI CON ATTENZIONE AL GESTO TECNICO
 - 1x1000m MASSIMALE
- DEFATICAMENTO 2KM + STRETCHING