

Lavoro cadetti settore mezzofondo

Bergamo, 3 ottobre 2015

15' Riscaldamento con corsa ed esercitazioni di mobilità generale

20' Lavoro tecnico con ostacoli

Lavoro in pista:

per chi farà i 1200siepi: 2x3x300 a ritmo gara (con 2 hs) recupero 1' e 5' tra le serie

per chi farà i 1000: 2x(400-300-200) recupero 2'30"-2'-1'30" e 6' tra le serie

per chi farà i 2000: 6/8x500 (ritmo gara) recupero 300mt attivi

Defaticamento