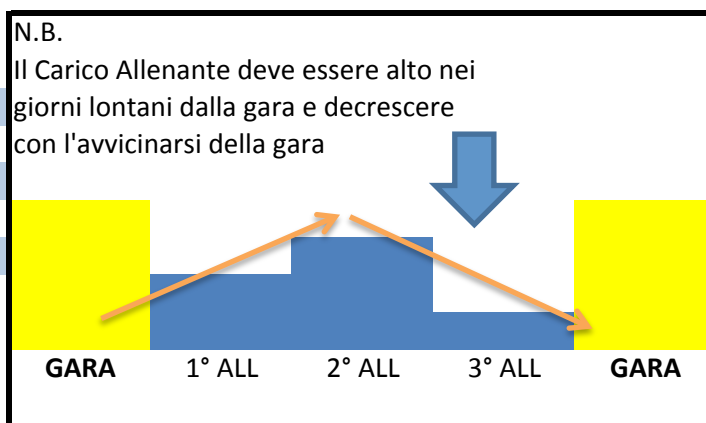


# Allenamento OTP S.S. 2015-2016

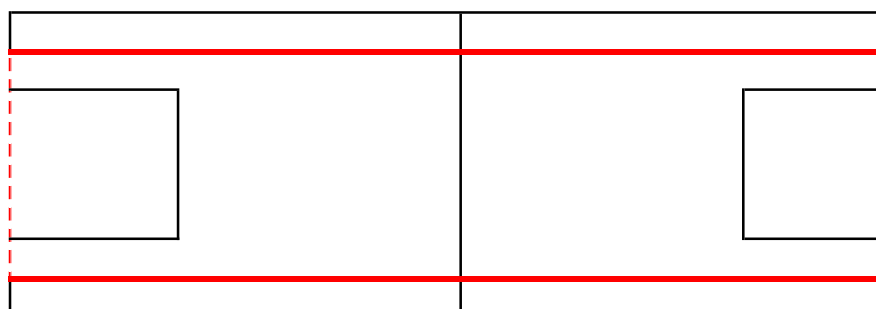
Sez. **Empoli**  
Prof. Angelini

## Settimana Tipo

Sabato	<b>Gara</b>
Domenica	
Lunedì	1° Allenamento
Martedì	
Mercoledì	2° Allenamento
Giovedì	
Venerdì	3° Allenamento
Sabato	<b>Gara</b>
Domenica	



<p>1° Allenamento</p> <p>Obiettivo: Migliorare il recupero Post-Gara (Borg 2-3)</p> <p>30' suddivisi:</p> <p>10' joggin</p> <p>10 addominali</p> <p>10 lombari</p> <p>8 piegamenti sulle braccia</p> <p>10' joggin</p> <p>10 addominali</p> <p>10 lombari</p> <p>8 piegamenti sulle braccia</p> <p>10' joggin</p>	<p>2° Allenamento</p> <p>Obiettivo: Allenamento specifico (Borg 5-6)</p> <p>Opzione 1</p> <p>100m 20" + 20" recupero</p> <p>3x8 rip. 3' recupero fermo</p> <p>Opzione 2</p> <p>da fare su un terreno di gioco</p> <p>Fascia in Allungo</p> <p>Lato Corto joggin</p> <p>4x4' 3' recupero fermo</p>	<p>3° Allenamento</p> <p>Obiettivo: Attivazione pre-gara (Borg 2-3)</p> <p>5x10m sprint</p> <p>rec di passo tra gli sprint</p> <p>1 giro di campo Jogging</p> <p>5x20m sprint</p> <p>rec di passo tra gli sprint</p> <p>5x30m sprint</p> <p>rec di passo tra gli sprint</p>
---	---	---



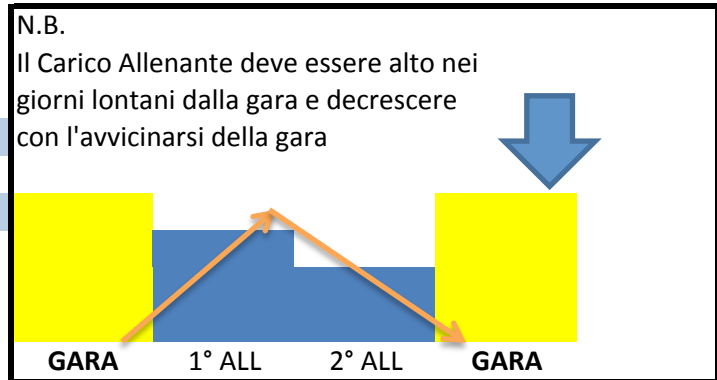
— Allungo  
- - - Jogginh

# Allenamento OTP S.S. 2015-2016

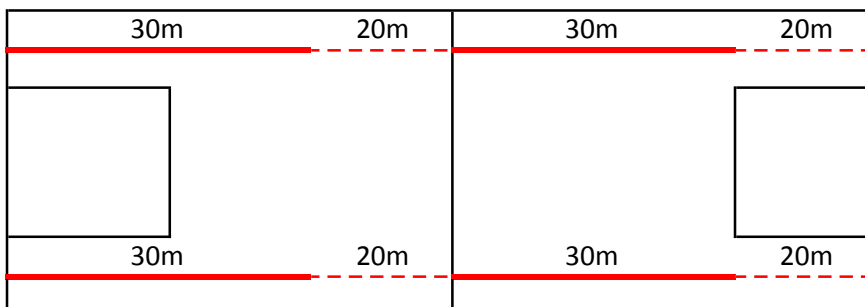
Sez. **Empoli**  
Prof. Angelini

## Settimana Tipo

Sabato	<b>Gara</b>
Domenica	
Lunedì	
Martedì	1° Allenamento
Mercoledì	
Giovedì	2° Allenamento
Venerdì	
Sabato	<b>Gara</b>
Domenica	



<p>1° Allenamento</p> <p>Obiettivo: Allenamento specifico (Borg 5-6)</p> <p>Opzione 1 100m 20" + 20" recupero 3x8 rip.      3' recupero fermo</p> <p>Opzione 2 da fare su un terreno di gioco Fascia in Allungo Lato Corto jogging 4x4'      3' recupero fermo</p>	<p>2° Allenamento</p> <p>Obiettivo: Allenamento specifico (Borg 5-6)</p> <p>30m sprint 20m Jogging 30m sprint 20m Jogging</p> <p>30m sprint 20m Jogging 30m sprint 20m Jogging 5-6 ripetizioni del percorso 1' recupero fermo</p>
--	---



— Sprint  
- - - Jogginh