

La PREPARAZIONE ATLETICA in CHIAVE MODERNA HA INIZIO con i CRA/OTP/OTS







UN MODELLO DA COPIARE

How can I help You?







ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 NUOVO		<p>Capacità di Accelerazione, Velocità e Rapidità</p>	<p>24/01/2022</p>
 1		<p>La Preparazione Atletica in Chiave Moderna ha inizio con i CRA/OTP/OTS</p>	
 2		<p>Componenti Lattacide</p> <p>Esercitazioni ad alta intensità - Schemi</p>	<p>31/10/2021</p>

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 3		<p>Preatletismo Generale</p> <p>Andature, esercizi isometrici e di potenziamento</p>	<p>25/10/2021</p>
 4		<p>Forza Resistente</p> <p>Esercizi di forza resistente a carico naturale</p>	<p>8/11/2021</p>
 5		<p>Riscaldamento Pre-allenamento</p> <p>Andature e speed ladder</p>	<p>14/11/2021</p>

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 6		Tonificazione ed Errori Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori	20/11/2021
 7		Differenziali Donne	28/11/2021
 8		Allenamenti in Salita	05/12/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video <u>clicca sull'immagine</u></i>		TITOLO	Data
 9		Il Fartlek Estensivo	12/12/2021
 10		Metodiche Intermittenti Lattacide Potenza e Resistenza Aerobica	09/01/2022
 11		Preatletismo Andature, Esercizi propedeutici alla corsa, Potenziamento	16/01/2022