

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6
10' corsetta + 15' a incrementare	10' corsetta	5' corsetta + 15' variati (4' blandi 1' forte)	10' corsetta	20' corsa a incrementare	25' variati (4' blandi 1' forte)
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi	Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi	Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi	Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi	Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi	Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi
4x20 crunch rec. 1'30" + 3x1' plank rec. 30"	Ciruito addome 5x1' plank+1' plank laterale sn/dx rec. 30"	3x (20 crunch + 10/15 piegamenti braccia)	3x (20 crunch + 10/15 piegamenti braccia)	1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump	Ciruito addome 5x1' plank+1' plank laterale sn/dx rec. 30"
Andature su prato	Ciruito potenziamento Eseguire di seguito (1')	Andature su prato	Andature su prato	Super stress circuito	Andature su prato
3x30m skip basso rec. passo	14 x affondi frontali (7xgamba) + 30 toccate skip rec 1'	2x30m calc. dietro 2x30m calc. sotto 2x30m skip alto	2x30m calc. dietro 2x30m calc. sotto 2x30m skip alto	2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m	3x30m calc. dietro 3x30m calc. sotto 3x30m skip alto 2x60m MIX(20.20.20)
3x30m calciata dietro rec. //	10xsquatjump in avanzamento (rana) rec 1'	10x300m rec 3'	8x50m corsa indietro rec 1'	8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m	6x5x60m rec 4' tra le serie e 2' tra le prove
3x30m calciata sotto rec. //	10/15 piegamenti braccia rec 1'	10' defaticamento sul prato	5x80m rec 3'	8xgamba skip sul posto – allungo 80m	10' corsa ad incrementare
3x30m skip alto rec. //	30m camminata in accosciata rec 1'	Stretching leggero 20" max ad esercizio	20' corsa ad incrementare	8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m	Stretching leggero 20" max ad esercizio
3x60m (20m calc. dietro- 20m calc. sotto- 20m skip alto)	15xponete glutei + 30 toccate skip	Stretching leggero 20" max ad esercizio	Stretching leggero 20" max ad esercizio	8xponete glutei – allungo 80m (allunghi spinti)	
8x60m allunghi decisi ad incrementare rec 3'	4xCiruito rec tra circuiti 4'	4xCiruito rec tra circuiti 4'	4x super stress circuito rec 4'	4x super stress circuito rec 4'	
Defaticamento 2 giri di prato	20' corsa ad incrementare			Defaticamento 2 giri di prato	
Stretching leggero 20" max ad esercizio	Stretching leggero 20" max ad esercizio			Stretching leggero 20" max ad esercizio	
Pomeriggio					