



# ATLETICA ASSAGO



VIA DI VITTORIO 20090 ASSAGO (MI)

" Associazione Sportiva Dilettantistica "



☎ Tel. 3921613641

E-mail [atleticaassago@yahoo.com](mailto:atleticaassago@yahoo.com) [info@atleticaassago.it](mailto:info@atleticaassago.it)

## Atletica Assago

Via di Vittorio

C/o Centro sportivo Comunale - Pista di Atletica

20090 Assago (MI)

Codice Fiscale 97297710150

## TABELLA ALLENAMENTO VELOCITA' FERIE

### I° Settimana

1. 30mt – 60mt – 80mt – 100mt – Allunghi sul piano.
2. (200mt e 150mt) x 2volte, recupero 5min. e 8min. tra le 2 serie.
3. (60mt x 3volte) x 3volte, recupero 2min. e 6min. tra le serie.
- (Tutti gli esercizi vanno eseguiti x 3volte)

### II° Settimana

1. 60mt – 80mt – 100mt – 250mt – Allunghi sul piano.
2. (500mt – 300mt – 200mt) recupero 6min. (un eventuale 200mt).
3. 800mt (recupero 10min).
4. 1000mt(recupero 10min).
- (Tutti gli esercizi vanno eseguiti x 3volte)

### III° Settimana

1. Partenze con accelerazioni (60mt x 3volte) – (80mt x 3volte).
2. 150mt x 3volte, oppure (200mt – 150mt – 100mt).
3. 60mt x 2volte – 80mt x 2volte – 300mt e 250mt.
4. 1000mt.

### IV° Settimana

1. Partenze con accelerazioni (200mt x 3volte)
2. 500mt – 400mt – 300mt.
3. (60mt – 80mt – 100mt – 200mt) x 3volte.
4. 2000mt.