

SCHEDA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	DATA	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	1	lunedì	29/08/16	FISICO	CONDIZIONAMENTO GENERALE	CAPACITA' AEROBICA
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	2	martedì	30/08/16	FISICO	CONDIZIONAMENTO GENERALE, TEST DI FORZA	CAPACITA' AEROBICA
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	3	mercoledì	31/08/16	FISICO TECNICO	CIRCUITO FORZA RESISTENZA, FORZA EXPLOSIVA	TECNICA INDIVIDUALE, DIFESA E FINALIZZAZIONI
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	4	giovedì	01/09/16	TECNICO FISICO	TECNICA INDIVIDUALE IN CIRCUITO, CONTROLLO ORIENTATO	CAPACITA' AEROBICA, FORZA MASSIMALE
PREPARAZIONE	1 SETTIMANA	5	venerdì	02/09/16	FISICO TECNICO	TEST NAVETTE, CAPACITA' AEROBICA	TECNICA INDIVIDUALE, ATTACCO. TRANSIZIONI, SUPERIORITA', INFERIORITA', DIFESA