

SCHEDA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE	PERIODO	SEDUTA	GIORNO	DATA	OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO 1	OBIETTIVO 2
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	6	lunedì	05/09/16	FISICO	FORZA ESPLOSIVA	DIFESA, DIFESA PRESS
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	7	martedì	06/09/16	FISICO TATTICO	POTENZA AEROBICA	FINALIZZAZIONI, SUP E INFERIORITA', DIFESA, DIFESA PRESS, GIOCO CAMPO RIDOTTO
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	8	mercoledì	07/09/16	FISICO TATTICO	POTENZA AEROBICA	POSSESSO ½ CAMPO, DIFESA PRESS SU CAMPO RIDOTTO, 3X3 ½ CAMPO, INFERIORITA' SUPERIORITA'
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	9	giovedì	08/09/16	FISICO TATTICO	FORZA ESPLOSIVA, CAPACITA' AEROBICA	POSSESSO SU ½ CAMPO, TRANSIZIONI TIRI, FINALIZZAZIONI 2X1, 3X2, INFERIORITA' SUPERIORITA', DIFESA
PREPARAZIONE	2 SETTIMANA	10	venerdì	09/09/16	FISICO TATTICO	FORZA RESISTENZA, POTENZA AEROBICA	GIOCO DI POSSESSO SU 1/2 CAMPO, DIFESA, INFERIORITA' SUPERIORITA'