ching + allunghi ollati su 30m ogni 3 controllati su 30m ogni 3 cortollank 11plank 11plank 11plank 11plank 12plank 11plank 12plank 12pla				
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito  2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsponte glutei – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito rec 4' Defaticamento 2 giri di prato Stretching leggero 20'' max ad esercizio				
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito  2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsuper stress circuito rec 4' Defaticamento 2 giri di prato Stretching leggero 20' max ad esercizio				
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito  2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsonte glutei – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito rec 4' Defaticamento 2 giri di prato Stretching leggero 20' max ad esercizio		8		Pomeriggio
Stretching + allunghi i 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito rec 4' Defaticamento 2 giri di prato Stretching leggero 20"			max ad esercízio	max ad esercizio
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xponte glutei – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito rec 4' Defaticamento 2 giri di prato			Stretching leggero 20"	Stretching leggero 20"
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito  2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsonte glutei – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito rec 4' Defaticamento 2 giri di			incrementare	prato
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito  2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito rec 4'			20' corsa ad	Defaticamento 2 giri di
Stretching + allunghi i 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xsponte glutei – allungo 80m (allunghi spinti) 4x super stress circuito			4'	ad incrementare rec 3'
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xponte glutei – allungo 80m (allunghi spinti)			4xCircuito rec tra circuiti	8x60m allunghi decisi
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xponte glutei – allungo 80m				sotto- 20m skip alto)
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m ec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m 8xponte glutei – allungo	max ad esercizio		toccate skip	dietro- 20m calc.
allunghi 30m ogni 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 1+10/15 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito lietro 2 coni 80m di distanza otto 8xsquat jump – allungo 80m indietro rec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in altezza – allungo 80m	Stretching leggero 20"		15xponte glutei + 30	3x60m (20m calc.
allunghi  I 30m ogni 3  esercizi  h+10/15  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump prato  Super stress circuito  dietro  2 coni 80m di distanza sotto 8xsquat jump – allungo indietro rec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m 8xsaltelli piedi pari in	incrementare	max ad esercizio	accosciata rec 1'	
allunghi  Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  h + 10/15 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump prato Super stress circuito  ilto 8xsquat jump – allungo 80m indietro rec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m allungo 80m 8xgamba skip sul posto – allungo 80m	20' corsa ad	Stretching leggero 20"	30m camminata in	3x30m skip alto rec. //
allunghi  30m ogni 3  controllati su 30m ogni 3  esercizi  h + 10/15  1x20 crunch  1x10 piegamenti braccia  1x8 squat jump  prato  Super stress circuito  dietro  2 coni 80m di distanza  rutto senza pausa sotto  8xsquat jump – allungo 80m  indietro rec  8xpiegamenti braccia – allungo 80m  8xcrunch – allungo 80m  8xgamba skip sul posto –		prato	braccia rec 1'	rec. //
inghi  Stretching + allunghi  m ogni 3  controllati su 30m ogni 3  esercizi  10/15  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump  to  Super stress circuito  ro  2 coni 80m di distanza ro Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m  lietro rec 8xpiegamenti braccia – allungo 80m 8xcrunch – allungo 80m	5x80m rec 3'	10' defaticamento sul	10/15 piegamenti	3x30m calciata sotto
Inghi Im ogni 3 Icontrollati su 30m ogni 3 Inghi Inghi Im ogni 3 Icontrollati su 30m ogni 3 Inghi Ingh			1'	
inghi  Stretching + allunghi  controllati su 30m ogni 3 esercizi  10/15  1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump  to Super stress circuito  co Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m  lietro rec 8xpiegamenti braccia –	12		avanzamento (rana) rec	rec. //
inghi  Stretching + allunghi m ogni 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi  10/15 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump to Super stress circuito rro 2 coni 80m di distanza to Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo 80m	8x50m corsa indietro rec	10x300m rec 3'	10xsquatjump in	3x30m calciata dietro
inghi  Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi  10/15 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump to Super stress circuito tro 2 coni 80m di distanza tro 2 tro 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa 8xsquat jump – allungo				
ghi Stretching + allunghi ogni 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 0/15 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 0 2 coni 80m di distanza Tutto senza pausa	2x30m skip alto	2x30m skip alto	skip rec 1'	
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito 2 coni 80m di distanza	2x30m calc. sotto	2x30m calc. sotto	(7xgamba) + 30 toccate	passo
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito	2x30m calc. dietro	2x30m calc. dietro	14 x affondi frontali	3x30m skip basso rec.
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump Super stress circuito			Eseguire di seguito (1')	
Stretching + allunghi i 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia 1x8 squat jump	Andature su prato	Andature su prato	Circuito potenziamento	Andature su prato
Stretching + allunghi i 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch 1x10 piegamenti braccia			laterale sn/dx rec. 30"	
Stretching + allunghi i 3 controllati su 30m ogni 3 esercizi 1x20 crunch	piegamenti braccia)	piegamenti braccia)	5x1'plank+1'plank	+ 3x1' plank rec. 30"
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3 esercizi	3x (20 crunch + 10/15	3x (20 crunch + 10/15	Circuito addome	4x20 crunch rec. 1'30"
Stretching + allunghi controllati su 30m ogni 3	esercizi	3 esercizi	3 esercizi	ogni 3 esercizi
Stretching + allunghi	controllati su 30m ogni 3	controllati su 30m ogni	controllati su 30m ogni	controllati su 30m
torte)	Stretching + allunghi	Stretching + allunghi	Stretching + allunghi	Stretching + allunghi
		(4' blandi 1' forte)		incrementare
orsetta 20' corsa a incrementare 25' variati (4' blandi 1'	10' corsetta	5' corsetta + 15' variati	10' corsetta	10' corsetta + 15' a
Day 4 Day 5 Day 6	Day 4	Day 3	Day 2	Day 1