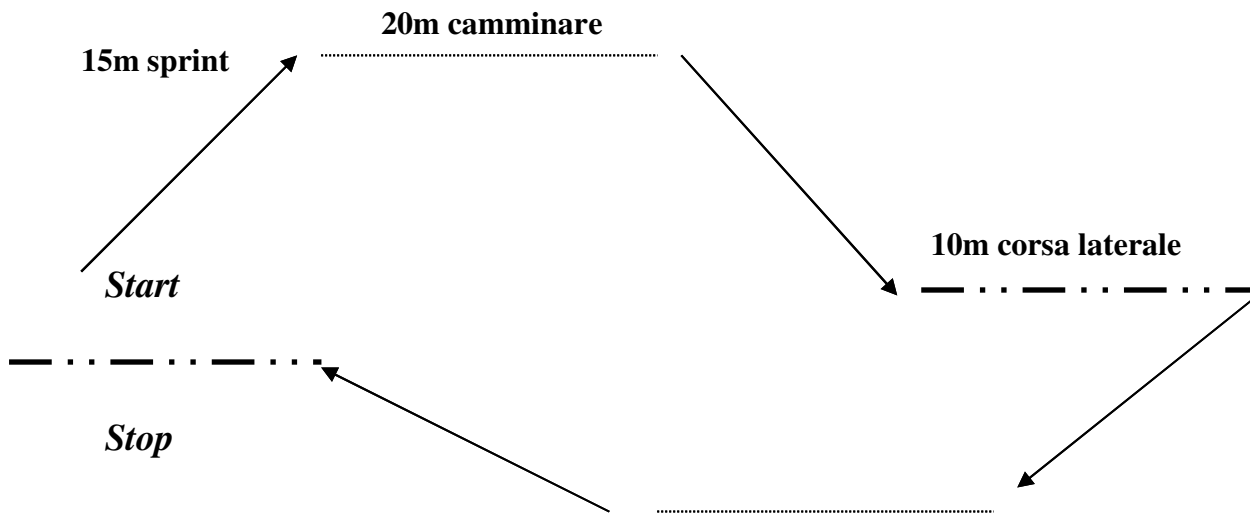
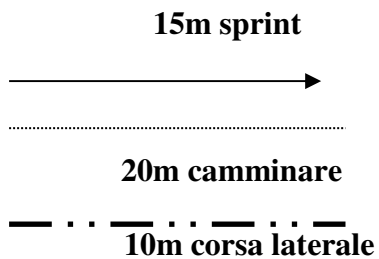


## - ABILITA' RIPETERE SPRINT -

### ESERCITAZIONE N° 1:

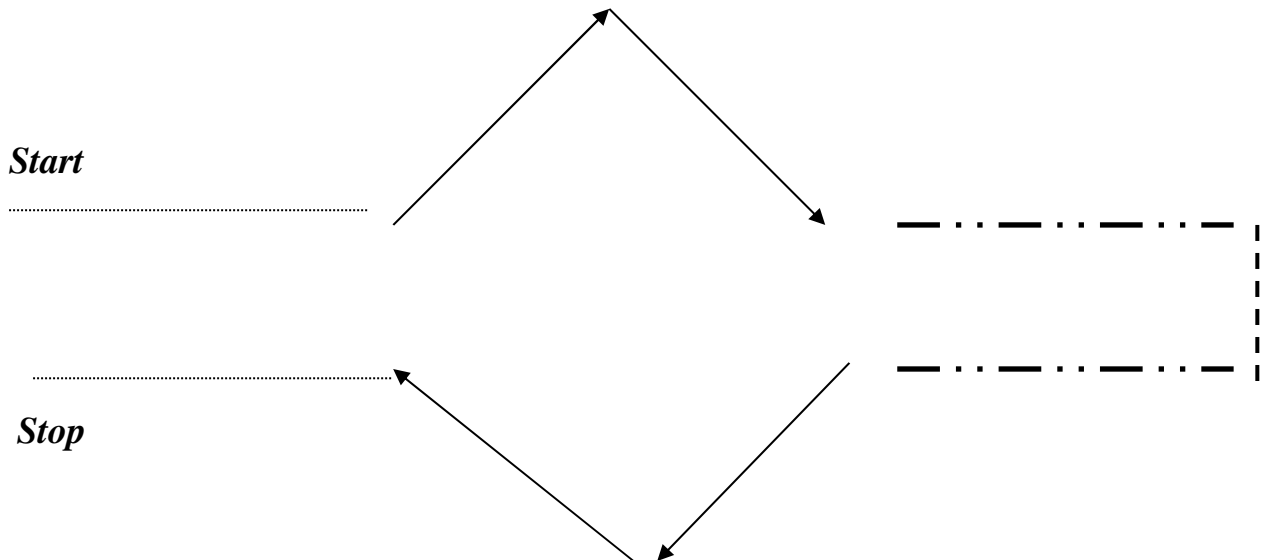


- **legenda**



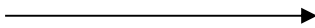
2x6 ripetizioni rec. Tra le ripetizioni 40'' e tra le serie 5' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)

## ESERCITAZIONE N° 2:

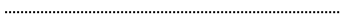


- **legenda**

**20m sprint**



**10m corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg**



**10m corsa laterale**



**15m camminare**



**2x4 ripetizioni rec. Tra le ripetizioni 30'' e tra le serie 5' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**

## ESERCITAZIONE N° 3:

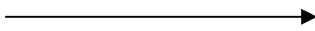
*Start*



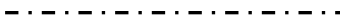
*Stop*

- **legenda**

**30m sprint**



**10m corsa laterale**

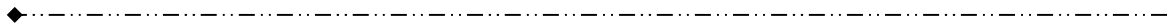


**10m camminare**

**2x5 ripetizioni rec. Tra le ripetizioni 1' e tra le serie 5' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**

## ESERCITAZIONE N° 4:

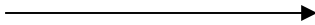
*Start*



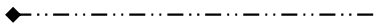
*Stop*

- **legenda**

**20m sprint**



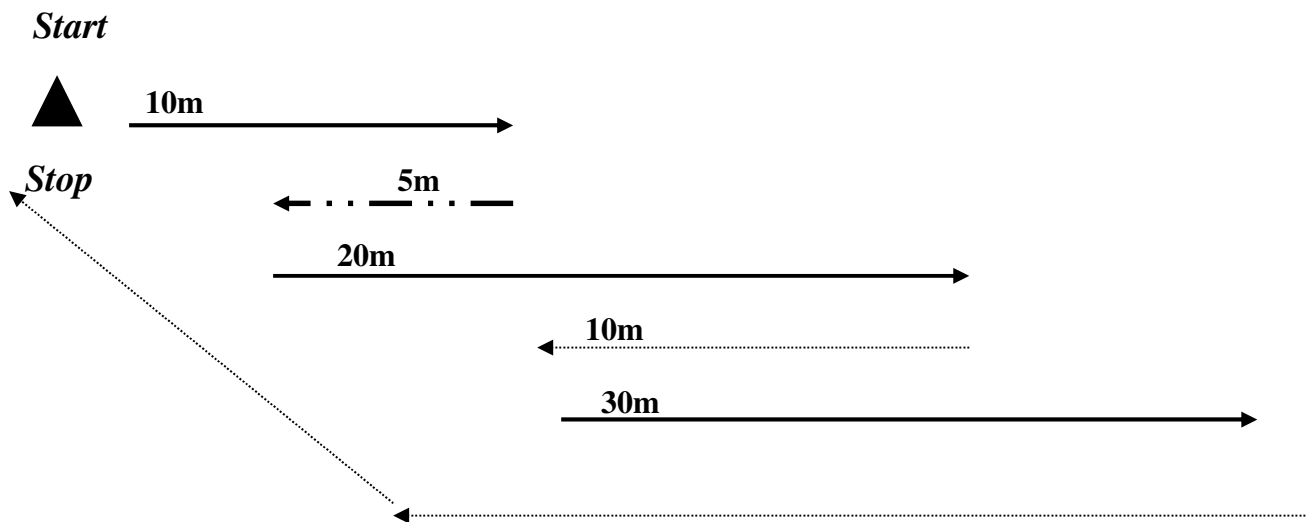
**5m decelerazione**



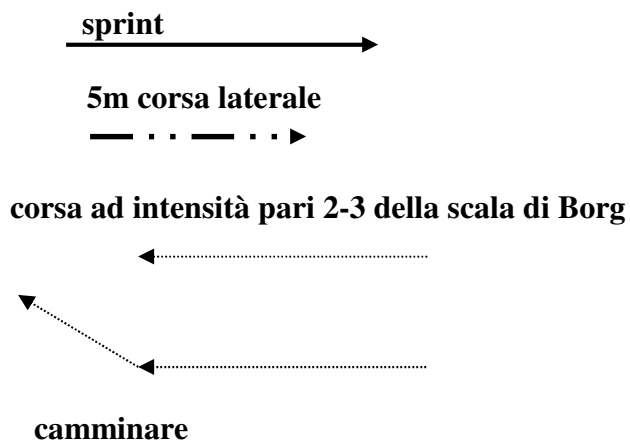
**corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg (30'')**

**2x5 ripetizioni recupero 20'' tra le ripetizioni e tra le serie 6' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**

## ESERCITAZIONE N° 5:

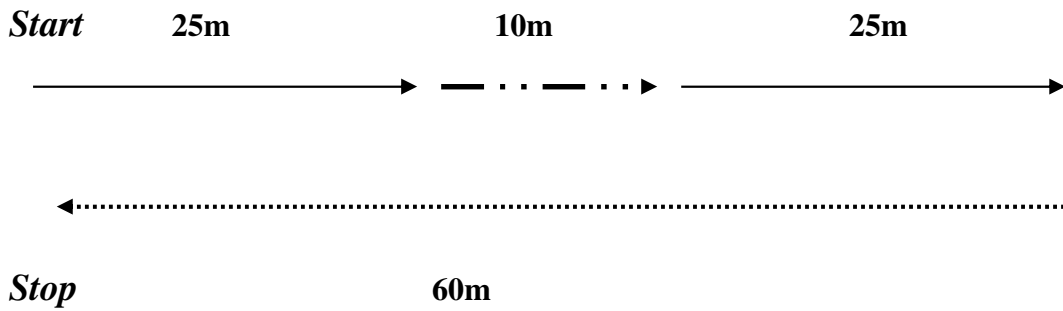


- **legenda**



2x5 ripetizioni; recupero camminando tra le ripetizioni e tra le serie 6' attivo (corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)

## ESERCITAZIONE N° 6:

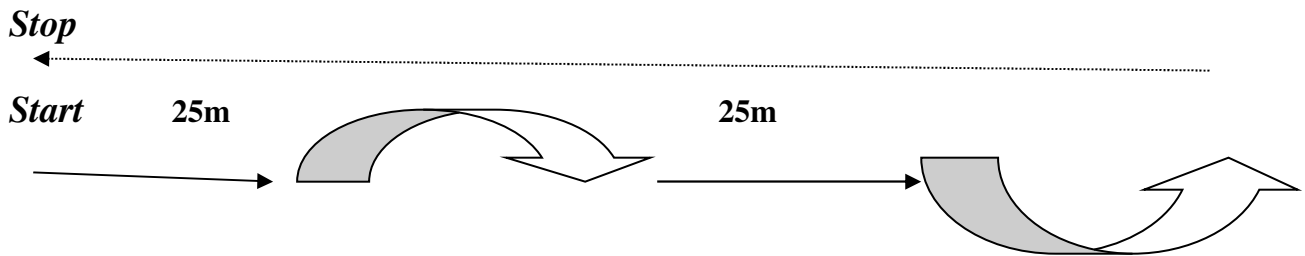


- **legenda**

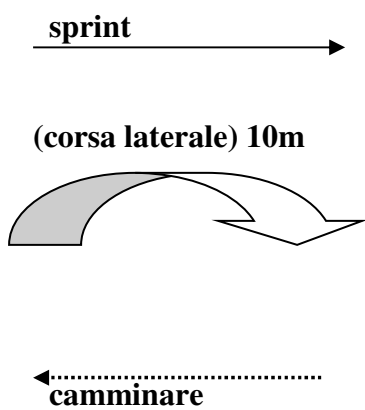
- sprint**  
—————▶
  - camminare**  
.....▶
  - corsa laterale**  
— . . — . . ▶
  - ◀.....
- corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg**

**2x5 ripetizioni; recupero tra le serie 6' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**

## ESERCITAZIONE N° 7:



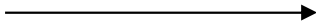
- **legenda**



2x5 ripetizioni; recupero tra le serie 7' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)

## ESERCITAZIONE N° 8:

**Sprint**



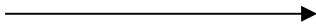
- **legenda**

sprint →

**2x5x30; 30'' recupero tra le ripetizioni e tra le serie 5'-6' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**

## ESERCITAZIONE N° 9:

**Sprint**



- **legenda**

sprint 30m-40m →

**5x30; 30'' recupero tra le ripetizioni e tra le serie 5'-6' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**

**5x40m ; 40'' tra le ripetizioni**



## ESERCITAZIONE N° 10:



- **legenda**

**sprint 30m** →

**10m camminando o corsa laterale**  
.....→

**2x4x30; 30'' recupero tra le ripetizioni e tra le serie 5'-6' attivo ( corsa ad intensità pari 2-3 della scala di Borg.)**