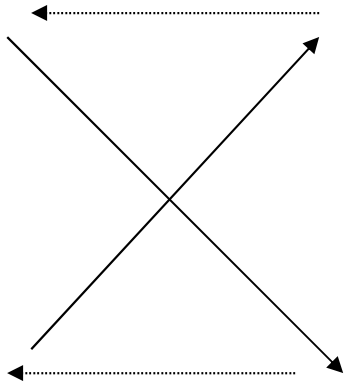
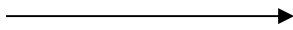


- **POTENZA AEROBICA A CARATTERE INTERMITTENTE-**

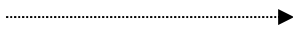
1° **ESERCITAZIONE:**



20'' corsa ad alta intensità (pari ad un'intensità 7 della scala di Borg)
Diagonale del campo



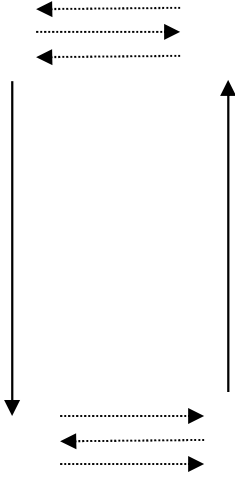
20' corsa a bassa intensità (pari ad un'intensità 2 della scala di Borg)
Lato corto del campo



3x4' recupero tra le serie 4' corsa a bassa intensità (pari un'intensità 1-2 della scala di Borg)

o 2x6' recupero tra le serie 5'

2° ESERCITAZIONE:

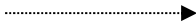


20'' corsa ad alta intensità (pari ad un'intensità 7 della scala di Borg)



20'' corsa a bassa intensità (pari ad un'intensità 2 della scala di Borg)

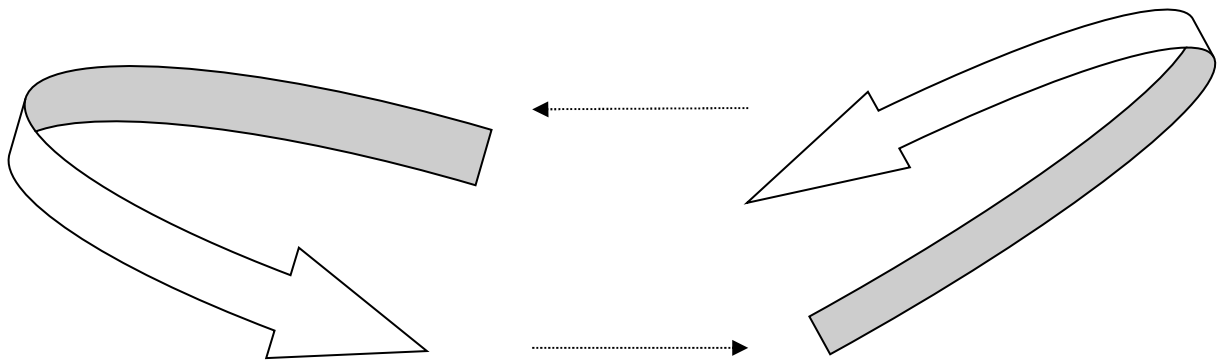
5m a navetta



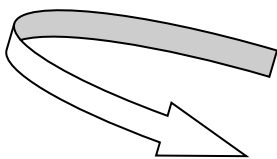
3x4' recupero tra le serie 3' corsa a bassa intensità (pari un'intensità 1-2 della scala di Borg)

o 2x6' recupero tra le serie 5'

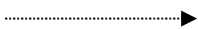
3° ESERCITAZIONE:



**20'' corsa ad alta intensità (pari ad un'intensità 7 della scala di Borg)
Almeno 90m**



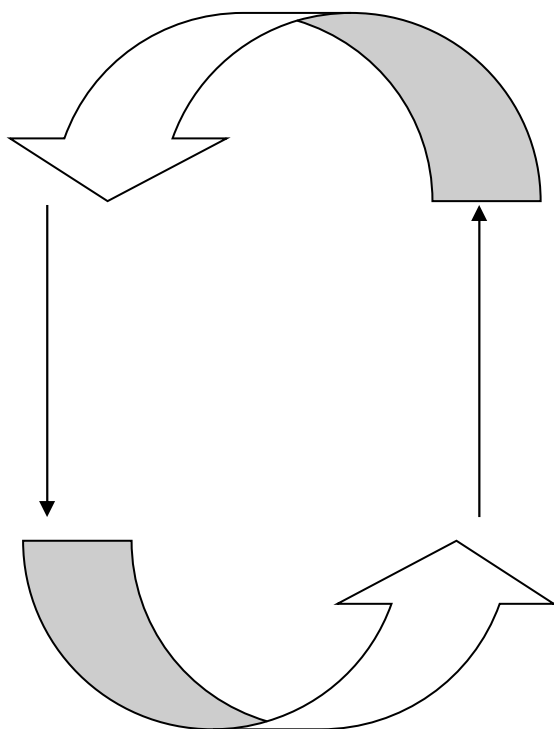
20'' corsa a bassa intensità (pari ad un'intensità 2 della scala di Borg)



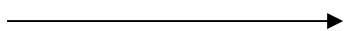
3x4' recupero tra le serie 3' corsa a bassa intensità (pari un'intensità 1-2 della scala di Borg)

o 2x6' recupero tra le serie 5'

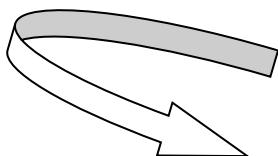
4° ESERCITAZIONE:



**15'' corsa ad alta intensità (pari ad un'intensità 7 della scala di Borg)
Almeno 75m**



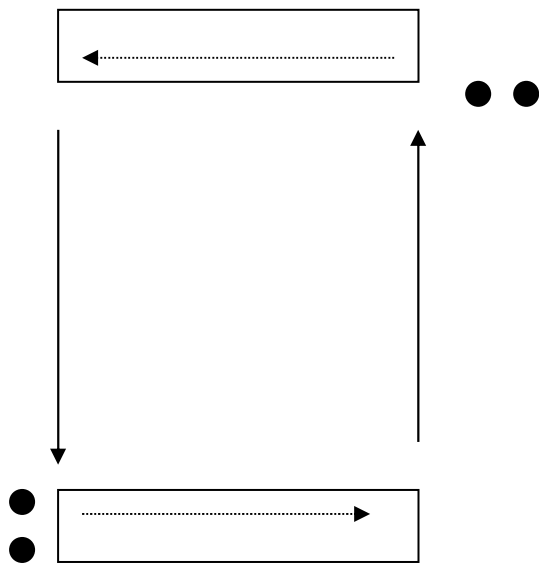
15'' corsa a bassa intensità (pari ad un'intensità 2 della scala di Borg)



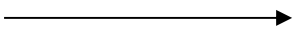
**4x3' recupero tra le serie 4' corsa a bassa intensità (pari un'intensità 1-2 della
scala di Borg)**

o 2x5' recupero tra le serie 5'

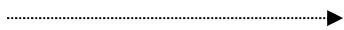
5° ESERCITAZIONE:



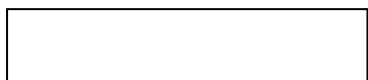
15'' corsa ad alta intensità (pari ad un'intensità 7 della scala di Borg)



15'' corsa a bassa intensità, conduzione palla (pari ad un'intensità 2 della scala di Borg)



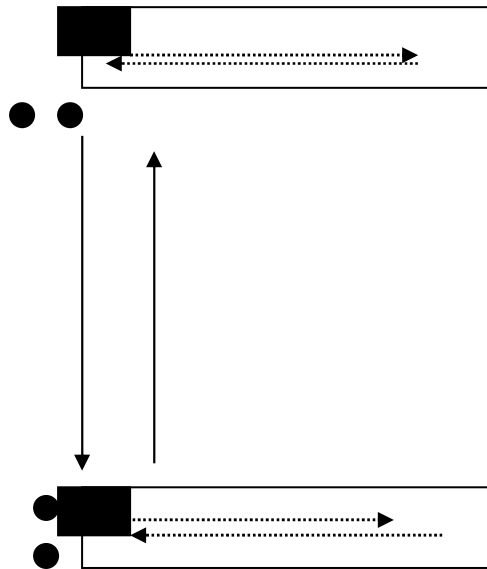
area di rigore



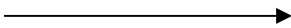
3x4' recupero tra le serie 3' corsa a bassa intensità (pari un'intensità 1-2 della scala di Borg)

o 2x6' recupero tra le serie 5'

6° ESERCITAZIONE:

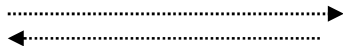


15'' corsa ad alta intensità (pari ad un'intensità 7 della scala di Borg)

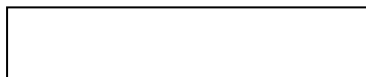


15'' corsa a bassa intensità, conduzione palla a navetta (pari ad un'intensità 2 della

scala di Borg)



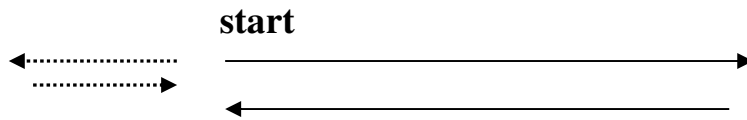
area di rigore



3x4' recupero tra le serie 3' corsa a bassa intensità (pari un'intensità 1-2 della scala di Borg)

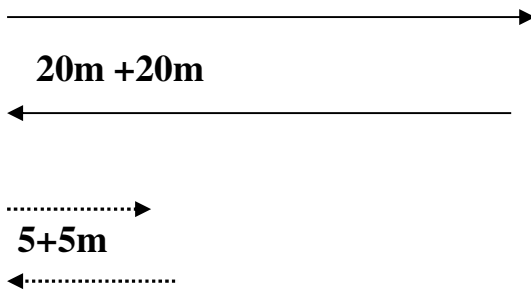
o 2x6' recupero tra le serie 5'

7° Esercitazione

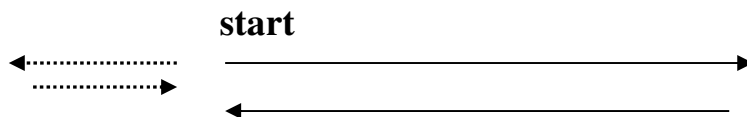


arrivo

4 (serie) x 8 (ripetizioni) x 20+20m in 10''(secondi) recupero 5+5m 10''

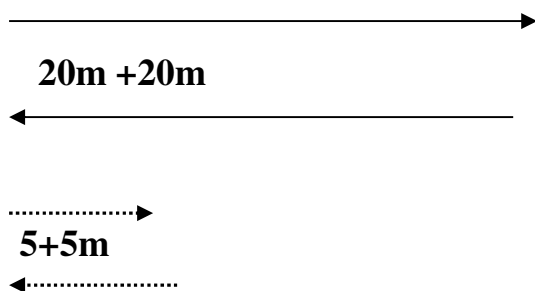


8° Esercitazione



arrivo

4 (serie) x 8 (ripetizioni) x 20+20m in 9''(secondi) recupero 5+5m 10''



9° Esercitazione

3x4' corsa continua ad intensità pari ad un'intensità 5-6 della scala di Borg e
3' di recupero ad intensità pari ad un'intensità 2 della scala di Borg

10° Esercitazione

2x5' corsa continua ad intensità pari ad un'intensità 5-6 della scala di Borg e
4' di recupero ad intensità pari ad un'intensità 2 della scala di Borg

11° Esercitazione

4x3' corsa continua ad intensità pari ad un'intensità 5-6 della scala di Borg e
3' di recupero ad intensità pari ad un'intensità 2 della scala di Borg