

RADUNO ESTIVO SETTORE MARCIA
25-30 AGOSTO 2008 MOZIO DI CRODO

TECNICO RESPONSABILE: DANILO CAROLI

TECNICI COLLABORATORI: GIANCARLO RAPETTI, TIBALDI MAURO

PROGRAMMA SVOLTO

- **lunedì 25** pomeriggio
gruppo 1: 20' di corsa - 15' di stretching - 30' di esercizi di mobilità e scioltezza - potenziamento addominali - 10' di esercizi di propriocettività - 10' di andature tecniche di marcia - 3 km di marcia a ritmo blando
gruppo 2: 10 km di marcia 20' di stretching
- **martedì 26** mattina
fondo lungo a ritmo blando
gruppo 1: 10 km a 6'20"
e.b. 20 km a 6'10"
gruppo 2 : 25 km a 5.10"
pomeriggio : 10' di corsa / stretching muscoli arti inferiori / esercizi di scioltezza per l'articolazione tibio-tars. / pot. glutei /
4-6 km di marcia a ritmo blando
- **mercoledì 27** mattina
fondo a ritmo progressivo
gruppo1- 8km 6'30"+2km a 6'00"
e.b. 10 km a 6'10"+ 4 a 5'45"
gruppo 2- 15 km a 5'05"+5km a 4'50"
pomeriggio : riposo esercizi di postura
- **giovedì 28** mattina
gruppo 1 2x3x500+500 (2'45"-3'15")
f.t. 3x3000
ca.dc. 2x5000
e.b.riposo
pomeriggio
gruppo 1 come lunedì
f.t. 1x3000
- **venerdì 29** mattino come martedì
pomeriggio come martedì
- **sabato 30**
gruppo 1 3x5x200 rec 1' e 5'
e.b. 3x2000-1000 5'30" 6'10"