

*Selezione Ticino*  
*Settore corse mezzofondo / fondo*

Proposta di pianificazione 2008 – 2009, stagione invernale

1. Raduno 6/7 dicembre 2008

		Attività	Chi
Sabato 6.12	10.30-12.30	Allenamento 1: potenza aerobica - riscaldamento in comune - lavoro differenziato tra veloce e prolungato - defaticamento	Andrea, Cori
	14.00-15.00	Discussione: - impostazione e pianificazione del periodo invernale - disponibilità per test - disponibilità per un allenamento collegiale in gennaio	Andrea, Cori
	15.30-17.30	Allenamento2: Fondo lento (40-60min) Tecnica di corsa Alcune esercitazioni di forza	Andrea, Cori
Domenica 7.12	10.30-12.30	Allenamento 3: Riscaldamento in comune Salite a pausa corta in gruppo con variazioni di ampiezza. Defaticamento e conclusione dei lavori	Cori, Giancarlo (ev. Andrea)

Andrea Salvadè, Giancarlo Rodesino, Corinna Mazzola