

Disciplina:	Salto in Lungo
Nome:	ANNA
Cognome:	COSTELLA
Anno di Nascita:	30/07/2002
Categoria:	Allieva 2° anno
Società:	Atletica BRUGNERA PN Friulintagli

Seguo Anna Costella dalla categoria "Ragazzi" a Sacile, i primi anni ha fatto altre discipline, in particolare salto in alto, ostacoli, velocità e raramente lanci e mezzofondo nella categoria cadetti ha fatto anche gare di prove multiple, iniziando nel secondo anno ad orientarsi da prima verso il salto in alto e in lungo e poi sempre più verso il salto in lungo (poco triplo) Nella stagione corrente abbiamo deciso di fare una programmazione con una doppia periodizzazione (e in realtà senza puntare molto alla stagione indoor) perché la scorsa stagione nel periodo da fine maggio a inizio luglio c'è stato un calo di prestazione; credo che i fattori siano stati essenzialmente tre:

- 1) aver fatto un lungo periodo di gare indoor diminuendo troppo il carico di allenamento senza considerarne gli effetti a lungo termine
- 2) non aver fatto un periodo di riachiamo di lavori per la forza
- 3) troppe gare nel periodo Maggio-Giugno perché c'erano anche campionati studenteschi, C.D.S. allievi, C.D.S. assoluti

questi appuntamenti hanno contribuito a non dedicare periodi di lavoro adeguati ad allenarsi con costanza e seguendo una logica costruzione dell'allenamento; di conseguenza ai campionati italiani outdoor 2018 non ha ottenuto risultati soddisfacenti, che poi ha riottenuto per fortuna a fine stagione a Bovolone facendo il personale di 5.76m il 30/0918

Nell'ultimo anno è stata convocata ai raduni NORD-EST dal fiduciario tecnico FVG Camossi Paolo e questo ha contribuito molto nel suo progresso tecnico e nel darmi indicazioni preziose per aiutarla nel suo percorso

Nel Foglio "MACROCICLO Costella A." è riportato il periodo di allenamento che va dal 1/10/2018 all'ultimo appuntamento indoor che è l'incontro per rappresentative di Modena del 24/02/2019

INTRODUTTIVO 1

LUNEDI Lunedì 1 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	VELOCITA' e lavori braccia						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 4 x gamba e allungo fine serie							
RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip alternando gamba + allungo							
Velocità							
50 85/90% 3 3 2.5 8							
Skip alto stop ogni 5 toccate bilanciere 8kg x 20m							
LAVORI TECNICA E FORZA BRACCIA							
estensione indietro con elastici, piegamenti, girate							
due movimento braccia con 2 pesi 2kg							
450							

LUNEDI Lunedì 8 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 2						
	VELOCITA' e lavori braccia						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
TECNICA CORSA							
Spugne o cinesini 10 a 5 piedi X 4, a 7 x 4							
SPUGNE skip basso max frequenza 6" + crescenti x 5 rec 2							
CORSA LANCIATA dagli 80							
30 90% 2 3 2.5 7							
LAVORI TECNICA E FORZA BRACCIA							
estensione indietro con elastici, piegamenti, girate							
infilate agli anelli, imitazione movimento braccia con 2 pesi 2kg							
180							

FONDAMENTALE 1

LUNEDI Lunedì 15 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	VELOCITA' ANAER. ALATTACIDO + tecnica						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 4 x gamba e allungo fine serie							
RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip alternando gamba + allungo							
Velocità							
50 85/90% 2 4 2.5 8							
50 85/90% 1 3 2.5 8							
skip alto con resistenza 30m x 3 corsa a gambe tese 30m x 3							
corsa a gambe tese 30m x 3							
Lavori tecnica e forza speciale uso delle BRACCIA							
550							

LUNEDI Lunedì 22 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	tecnica F. expl elastica + an. alattacido						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
Riscaldamento							
CORSA LANCIATA 30m DAI 60							
30 90%max 1 3 2.5 7							
TEST 20m LANCIATI (dai 60 ai 70)							
Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 2 serie							
con allungo fine serie							
Balzi tripli da ferma 4 x gamba							
8 balzi x 3							
2 decupli							
defaticamento e stretching							
90							

MARTEDI martedì 2 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	RECUPERO						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

MARTEDI martedì 9 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	RECUPERO						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

MARTEDI martedì 16 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 4						
	RECUPERO						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

MARTEDI martedì 23 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	RECUPERO						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

MERCOLEDI mercoledì 3 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	forza speciale aerobico frazionato						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
aerobico frazionato							
2 x 3 giri campo andando forte 50m nei rettilinei							
50 80%max 2 6 150 8							
Stacchi pedana ribassata 6 passi x 6							
Stacchi pedana alta 6 passi x 6							
TRAINO 30 max 2 3 3 8							
kg 7.5 /10 / 7.5							
780							

MERCOLEDI mercoledì 10 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	forza speciale aerobico frazionato						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
aerobico frazionato							
2 x 3 giri campo andando forte 60m nei rettilinei							
60 80%max 2 6 150 8							
Stacchi pedana bassa 6 passi x 6							
Stacchi pedana alta 6 passi x 6							
TRAINO 30 max 2 3 3 8							
kg 7.5 /10 / 7.5							
900							

MERCOLEDI mercoledì 17 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 4						
	FORZA MAX. 1						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
Riscaldamento							
SPRINT CORTI							
30 max 1 4 2.5							
CIRCUITO							
SQUAT COMPLETO rip 1-4 8 5							
finita ogni serie 3 balzi inbucca da ferma da in ginocchio							
dorsali - addominali (core stability) x 3							
trx bicipiti femorali x 3 serie							
defaticamento e stretching							
120							

MERCOLEDI mercoledì 24 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	FORZA MAX. 2						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
Riscaldamento							
SPRINT CORTI							
30 max 1 4 2.5							
CIRCUITO							
SQUAT completo max 1-4rip 6 5							
finita ogni serie 3 balzi inbucca da ferma da in ginocchio							
dorsali - addominali (core stability) x 3							
trx bicipiti femorali x 3 serie							
defaticamento e stretching							
120							

GIOVEDI giovedì 4 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	tecnica forza expl.elast. + Capac. lattacida						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
Riscaldamento 15' + andature							
Ritmica 8hs 6xgamba + un allungo							
Andature tecniche							
Salti piedi pari 4hs a 4.5 piedi x 3 x 2 serie							
con allungo fine serie							
CORSA capacità lattacida 80% max							
150 80% 1 4 6							
600							

GIOVEDI giovedì 11 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	FORZA adattamento						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
Riscaldamento							
SPRINT CORTI							
30 max 1 4 3							
CIRCUITO							
Pressa 1 gamba 70%max 1 8 5							
squat di dischi fit 25/30kg 4 7							
dorsali - addominali (core stability) x 4							
salto in alto indietro da ferma con asticella x 8							
120							

GIOVEDI giovedì 18 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 4						
	Anaerobico lattacido + tecnica						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
SPUGNE 8 a 5 piedi X 4, a 7 x 4							
SPUGNE skip basso max frequenza 6" + crescenti x 5 rec 2							
salto in alto indietro da ferma con asticella x 8							
CORSA							
150 85% max 1 2 7							
200 85% max 1 1 7							
150 85% max 1 2 7							
800							

GIOVEDI giovedì 25 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	Anaerobico lattacido						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
SPUGNE 8 a 5 piedi X 4, a 7 x 4							
SPUGNE skip basso max frequenza 6" + crescenti x 5 rec 2							
salto in alto indietro da ferma con asticella x 8							
CORSA							
150 90%max 1 1 8							
200 90%max 1 1 8							
150 90%max 1 1 8							
500							

VENERDI venerdì 5 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	FORZA adattamento anatomico						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
riscaldamento + andature							
SPRINT CORTI							
30 max 1 4 3							
CIRCUITO							
pressa 1 gamba 70% 4 8 5							
squat di dischi fit 25/30kg 4 7							
Esercizi al tra bicipiti femorali in eccentrico 3 serie							
Core stability, addominali							
120							

VENERDI venerdì 12 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	tecnica forza espl. elastica + an. lattacido						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
riscaldamento							
Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 2 serie							
con allungo fine serie							
Balzi tripli da ferma 4 x gamba							
8 balzi x 3							
CORSA capacità lattacida 80% max							
150 80% max 1 5 6							
stretching							
750							

VENERDI venerdì 19 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 4						
	forza + anaerobico alattacido						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
PALLA MEDICA 3 kg 2 x 6 lanci verticale con un rimbalzo							
trazioni alla sbarra o macchina x 3 serie							
Stacchi pedana bassa 6 passi x 6							
Stacchi pedana alta 6 passi x 6							
TRAINO 30 max 2 3 3 8							
kg 7.5 /10 / 7.5. (+il peso del traino)							
esercizi braccia x tecnica corsa x 3 come lunedì							
180							

VENERDI venerdì 26 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	Anaerobico alattacido						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 3 x gamba e allungo							
RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 4 rip alternando gamba + allungo							
Velocità							
50 90/95% 1 3 3 8							
60 90/95% 1 3 3							
balzi:							
Da ferma x 8, 4 quintupli, 3 x 8 balzi, 2 decupli							
Defaticamento e stretching							
330							

SABATO sabato 6 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

SABATO sabato 13 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

SABATO sabato 20 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 4						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

SABATO sabato 27 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

DOMENICA domenica 7 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
RITMO carico							
0							

DOMENICA domenica 14 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 3						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

DOMENICA domenica 21 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 4						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

DOMENICA domenica 28 ottobre 2018	ALLENAMENTO Scarico 1						
	FORZA MAX						
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
0							

FONDAMENTALE 1								FONDAMENTALE 1													
LUNEDI lunedì 29 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 4								
	VELOCITA' ANAER. ALATTACIDO				RADUNO SALTI IN ESTENS. (UD) CAMOSSÌ				VELOCITA' ANAER. ALATTACIDO + tecnica				Velocità								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
	RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 4 x gamba e allungo fine serie RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip alternando gamba + allungo Velocità								riscaldamento Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 2 serie con allungo fine serie Balzi tripli da ferma 4 x gamba 8 balzi x 3 2 decupli CORSA LANCIATA 30m DAI 60 30 90%max 2 3 3'30" 7 stretching				RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 4 x gamba e allungo fine serie RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip alternando gamba + allungo Velocità				50 Max 1 4 8 Tempi 7.35 - 7.40				
	50	85/90%	2	4	2.5	8															
	50	85/90%	2	4	2.5	8															
	Lavori teorica e forza speciale uso delle BRACCIA												Dature tecniche								
	800				0				180				200								
MARTEDI martedì 30 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 1								
	Recupero				Recupero				Recupero				Recupero								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
	0				0				0				0								
MERCOLEDI mercoledì 31 ottobre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1								
	FORZA MAX 3				forza speciale + tecnica alto				FORZA MAX 5				FORZA MAX 6								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
	riscaldamento SPRINT CORTI				PALLA MEDICA 3 kg 2 x 6 lanci verticale con un rimbalzo trazioni alla sbarra o macchina x 3 serie esercizi braccia x tecnica corsa x 3 come lunedì				riscaldamento SPRINT CORTI				riscaldamento SPRINT CORTI								
	30	max	1	4	2.5									30	max	1	4	2.5			
	CIRCUITO pressa 1 gamba max 5 1 a 4 5 squat completo da dischi fit 3 7				Stacchi pedana bassa 6 appoggi x 6 Stacchi pedana alta 6 appoggi x 6 TRAINO 30 max 2 3 3 8 kg 7.5 /10 /7.5. (+il peso del traino)				1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip 1 50kg 6 3 Glutei su una gamba a terra con 10kg, 3 serie x gamba 8 rip				1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip 1 52kg 4 3 Glutei su una gamba a terra con 10kg, 3 serie x gamba 8 rip								
	TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 trx bicipiti femorali x 3 serie								TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability				TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability								
	180				180				138				132								
GIOVEDI giovedì 1 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1								
					FORZA MASSIMA 4				Anaerobico lattacido + tecnica				TECNICA E BALZI								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
					riscaldamento 1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip 1 50kg 6 3 Glutei su una gamba a terra con 10kg, 3 serie x gamba 8rip				riscaldamento andature PALLA MEDICA 3 kg 2 x 6 lanci verticale con un rimbalzo trazioni alla sbarra o macchina x 3 serie esercizi braccia x tecnica corsa x 3 come lunedì				riscaldamento andature TEST BALZI quintupli con preavvio								
	0				18				0				0								
					TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability				Stacchi pedana bassa 6 appoggi x 6 Stacchi pedana alta 6 appoggi x 6 6 allunghi alternando corsa ampia a in frequenza				Esercizio di chiusura sul materasso salto in alto con tre plinti altezza crescente con 6 e 8 appoggi								
	3/4 allunghi																				
VENERDI venerdì 2 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 4								
	aerobico frazionato + An. Lattacido				aerobico frazionato + An. Lattacido				aerobico frazionato + An. Lattacido				Anaerobico lattacido								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
	riscaldamento e andature				Riscaldamento andature 2/3 allunghi				Riscaldamento andature 2/3 allunghi				Riscaldamento andature 2/3 allunghi								
	50	7-7.5	2	5	150m	8'															
	INTERMITTENTE ANAEROBICO LATTACIDO				150 85%max 1 1 7 200 85%max 1 2 8 9 150 85%max 1 1				150 90 1 1 7 200 85%max 1 2 8 9 150 85%max 1 1 7 120 0.9 1 1				120 95%max 1 3 9'								
	200	(80e 85%)	1	2	7'	8'															
	150	(80e 85%)	1	2																	
	1200				700				820				360								
SABATO sabato 3 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
	0				0				0				0								
DOMENICA domenica 4 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1								
	Recupero				Recupero				Recupero				Recupero								
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
	RITMO carico																				
	0				0				0				0								

FONDAMENTALE 2								FONDAMENTALE 2													
LUNEDI 26 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				LUNEDI 10 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 4							
	tecnic F. expl elastica + an. alattacido				tecnic F. expl elastica + an. alattacido					VELOCITA' ANAER. ALATTACIDO + tecnica				tecnic F. expl elastica + an. alattacido							
ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.		ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
<p>riscaldamento</p> <p>Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 1 serie con allungo fine serie</p> <p>Cinesini una volta a 5 piedi x8 è una da 4 a 8piedi 4 x tipo</p> <p>Balzi tripli da ferma 4 x gamba</p> <p>3 balzi x 3</p> <p>2 decupli</p> <p>CORSA LANCIATA 30m dagli 80m</p> <p>30 90%max 2 2 2.5 7</p> <p>stretching</p> <p>120</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 1 serie con allungo fine serie</p> <p>Cinesini una volta a 5 piedi x8 è una da 4 a 8piedi 4 x tipo</p> <p>Balzi tripli da ferma 4 x gamba</p> <p>8 balzi x 3</p> <p>2 decupli</p> <p>CORSA LANCIATA 30m dagli 80m</p> <p>30 90%max 2 3 2.5 7</p> <p>stretching</p> <p>180</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 4 x gamba e allungo fine serie</p> <p>RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip alternando gamba + allungo</p> <p>RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip x gamba 1° gamba esterno</p> <p>Velocità</p> <p>50 85/90% 3 3 2.5 8</p> <p>Skip alto x 3 bilanciere 8kg x 20m</p> <p>(radriccia gamba sotto) rec 3</p> <p>Lavori tecnica e forza speciale uso delle BRACCIA</p> <p>Andature</p> <p>450</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>CORSA LANCIATA 30mdagli 80m</p> <p>30 max 2 2 3'30" 8</p> <p>TEST 20m LANCIATI (dal 60 ai 70)</p> <p>con allungo fine serie</p> <p>Balzi tripli da ferma 4 x gamba</p> <p>8 balzi x 3</p> <p>30</p> <p>2 decupli</p> <p>120</p>																					
MARTEDI 27 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				MARTEDI 11 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1							
	recupero				recupero					recupero				recupero							
<p>0</p>																					
MERCOLEDI 28 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				MERCOLEDI 19 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 1							
	FORZA MAX				FORZA MAX / ESPLOSIVA 1					FORZA MAX / ESPLOSIVA 2				FORZA MAX / ESPLOSIVA 3							
ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.		ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
<p>riscaldamento</p> <p>SPRINT CORTI</p> <p>30 max 1 4 2.5</p> <p>1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip</p> <p>1 52kg 6 3</p> <p>Glutei su una gamba a terra con 10kg, 3 serie x gamba</p> <p>TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability addominali e dorsali</p> <p>129</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>SPRINT CORTI</p> <p>30 max 1 4 3</p> <p>1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip</p> <p>1 55kg 3 3 4</p> <p>1/2 squat al castello su su due gambe max velocità</p> <p>50kg 3 8 4</p> <p>Alternati i due esercizi al castello</p> <p>TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability</p> <p>129</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>SPRINT CORTI</p> <p>30 max 1 4 3</p> <p>1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip</p> <p>1 55kg 3 3 4</p> <p>1/2 squat al castello su su due gambe max velocità</p> <p>55kg 3 8 4</p> <p>Glutei su una gamba a terra con 10kg, 3 serie x gamba</p> <p>Addominali e dorsali</p> <p>TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability</p> <p>129</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip</p> <p>1 55kg 2 3 4</p> <p>1/2 squat al castello su su due gambe max velocità</p> <p>55kg 3 8 4</p> <p>Alternati i due esercizi al castello</p> <p>Glutei su una gamba a terra con 10kg, 3 serie x gamba</p> <p>TRX ischiocrurali 3 serie eccentr. con una gamba conc.o con 2 esercizi core stability</p> <p>6</p>																					
GIOVEDI 29 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				GIOVEDI 13 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1							
	Anaerobico alattacido + tecnica				Anaerobico alattacido + tecnica					Anaerobico alattacido + tecnica				Recupero							
ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.		ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
<p>riscaldamento</p> <p>Andature</p> <p>OSTACOLI</p> <p>Passo stacco su 4 ostacoli a 10m H84 cm (gamba stacco DX)</p> <p>alternato 2 volte con gamba DX stacco a una con gamba SX</p> <p>totale 6 volte DX e 3 SX</p> <p>Andature</p> <p>4/5 accelerazioni</p> <p>defaticamento e stretching</p> <p>0</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>Andature</p> <p>OSTACOLI</p> <p>Passo stacco su 4 ostacoli a 10m H84 cm (gamba stacco DX)</p> <p>alternato 2 volte con gamba DX stacco a una con gamba SX</p> <p>totale 6 volte DX e 3 SX</p> <p>Andature</p> <p>4/5 accelerazioni</p> <p>defaticamento e stretching</p> <p>0</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>Andature</p> <p>OSTACOLI</p> <p>Passo stacco su 4 ostacoli a 10m H84 cm (gamba stacco DX)</p> <p>alternato 2 volte con gamba DX stacco a una con gamba SX</p> <p>totale 6 volte DX e 3 SX</p> <p>Andature</p> <p>4/5 accelerazioni</p> <p>defaticamento e stretching</p> <p>0</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>andature</p> <p>PIUOMETRIA, caduta da 50cm rimbalzo e 3 hs h84 a piedi pari</p> <p>Velocità</p> <p>50 90% 3 3 3 8</p> <p>defaticamento e stretching</p> <p>450</p>																					
VENERDI 30 novembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				VENERDI 14 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1							
	aerobico frazionato + An. Lattacido				aerobico frazionato + An. Lattacido					aerobico frazionato + An. Lattacido				VELOCITA'							
ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.		ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.
<p>riscaldamento e andature</p> <p>INTERMITTENTE, 50m da lanciato</p> <p>50 80% 2 4 150m 8'</p> <p>ANAEROBICO LATTACIDO</p> <p>200 (80e 85%) 1 2 7' 8'</p> <p>150 (80e 85%) 1 2</p> <p>Defaticamento e stretching</p> <p>1100</p>																					
<p>riscaldamento e andature</p> <p>INTERMITTENTE, 50m da lanciato</p> <p>50 80% 2 5 150m 8'</p> <p>ANAEROBICO LATTACIDO</p> <p>200 (80e 85%) 1 2 7' 8'</p> <p>150 (80e 85%) 1 2</p> <p>Defaticamento e stretching</p> <p>1200</p>																					
<p>riscaldamento e andature</p> <p>INTERMITTENTE, 50m da lanciato</p> <p>50 80% 2 5 150m 8'</p> <p>ANAEROBICO LATTACIDO</p> <p>200 (80e 85%) 1 2 7' 8'</p> <p>150 (80e 85%) 1 3</p> <p>Defaticamento e stretching</p> <p>1350</p>																					
<p>riscaldamento</p> <p>PIUOMETRIA, caduta da 50cm rimbalzo e 3 hs h84 a piedi pari</p> <p>Velocità</p> <p>50 90% 3 3 3 8</p> <p>defaticamento e stretching</p> <p>450</p>																					
SABATO 1 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				SABATO 15 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1							
	recupero				recupero					Recupero				Recupero							
<p>0</p>																					
<p>0</p>																					
<p>0</p>																					
<p>0</p>																					
DOMENICA 2 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				DOMENICA 16 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1							
<p>0</p>																					
<p>0</p>																					
<p>0</p>																					
<p>0</p>																					

SPECIALE								SPECIALE																								
LUNEDI 24 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				LUNEDI 24 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 4																		
	tecnica F. expl elastica + an. alattacido				VELOCITA' An. Alattacido					VELOCITA' ANAER. ALATTACIDO + tecnica				tecnica F. expl elastica + an. alattacido																		
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.											
	riscaldamento Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 1 serie con allungo fine serie Cinesini una volta a 5 piedi x 8 è una da 4 a 8 piedi 4 x tipo 8 balzi x 3 2 decupli CORSA LANCIATA 30m DAI 60 30 90%max 2 3 2.5 7 stretching 180								RITMICA 8hs 6 piedi 2 serie da 4 x gamba e allungo fine serie RITMICA 8hs 6 piedi 1 serie 5 rip alternando gamba + allungo Velocità 50 90% 2 4 2.5 8 60 90% 1 2 3 addominali, dorsali e forza parte superiore 520								Velocità 50 95% 2 3 3 8 CORSA LANCIATA 30m dagli 80m 30 90%max 1 3 3 andature ed esercizi tecnica corsa Lavori tecnica e forza speciale uso delle BRACCIA 390								riscaldamento Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 2 serie con allungo fine serie Balzi tripli da ferma 4 x gamba 8 balzi x 3 2 decupli CORSA LANCIATA 30m dagli 80m 30 90%max 2 2 3 7 stretching 120							
MARTEDI 25 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				MARTEDI 25 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1																		
	0				0				0				0																			
MERCOLEDI 26 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				MERCOLEDI 26 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1																		
	Forza esplosiva elastica				FORZA MASSIMA/ esplosiva					FORZA esplosiva				FORZA MAX																		
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.											
	Palla medica: Palla medica 3kg 3 serie da 8 lanci in verticale a ogni rimbalzo Stacchi pedana ribassata 5cm 6 appoggi x 4 Stacchi pedana rialzata 5cm 6 appoggi x 4 Ostacoli: 4hs h84 dist. 10m 5 passi e stacco 3 volte x gamba Traino carico oltre tri 30 max 2 4 230° 8 3/4 allunghi								riscaldamento 1/2 squat al castello su una gamba carico da permettere 1-4 rip 50kg 3 3 430° 1/ squat velote 2 gambe 55kg 3 8 430° esercizi core stability TRX ischiocrurali 3 serie eccentric. con una gamba conc.o con 2								riscaldamento andature 1/ squat velote 2 gambe 55kg 3 8 430° Balzi, da fermo x 8, quintupli x 5, 8 balzi x 3, 2/3 decupli defaticamento e stretching															
	0								0								0															
GIOVEDI 27 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				GIOVEDI 27 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1																		
					PALAIINDOOR					PALAIINDOOR RINCORSE E SALTII				PALAIINDOOR RINCORSE E SALTII																		
	0				0				0				0																			
	prova di rincorsa 35,60m Rincorsa fine anno precedente 34,40m								PALAIINDOOR RINCORSE E SALTII								PALAIINDOOR RINCORSE E SALTII															
VENERDI 28 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2				VENERDI 28 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 1																		
	tecnica forza espl. elastica + an. lattacido				tecnica forza espl. elastica + an. lattacido					RECUPERO				recupero																		
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO carico	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.											
	OSTACOLI: Ritmica 8hs a 5 piedi, 5 x gamba + allungo fine serie ritmica cambiando gamba ogni hs 6 piedi x 5 + allungo fine Salti piedi pari 5 hs (a 84 se riesci) 2 serie da 4 rip distanza a crescere di 1/2 piede da 4.5 corsa 120 90% 1 5 7 Addominali e dorsali 600								OSTACOLI: Ritmica 8hs a 5 piedi, 5 x gamba + allungo fine serie ritmica cambiando gamba ogni hs 6 piedi x 5 + allungo fine 4hs a 15/16 piedi h 50 con una gamba con un passo in mezzo tutto con una gamba 2 serie da 3/4 rip corsa 120 90% max 1 5 7 Addominali e dorsali 600																							
	0								0								0				0											
SABATO 29 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				SABATO 29 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1																		
										GARA SALTO IN LUNGO (PD)				GARA LUNGO (camp. Regionali Allievi)																		
	0				0				0				0																			
									Gara salto in lungo 5.60 (2 salti) Rincorsa 35.20								Gara salto in lungo 5.61															
DOMENICA 30 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3				DOMENICA 30 dicembre 2018	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1																		
					FORZA MAX					GARA SALTO IN TRIPLO (UD)				GARA 60m(camp. Regionali Allievi)																		
	0				0				0				0																			
									Gara salto triplo open donne 11,18m								Anna aveva un po di febbre già dalla sera precedente TEMPO 8.16															

AGONISTICO								
LUNEDI lunedì 18 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 2			
	tecnic F. expl elastica + an. alattacido							
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	riscaldamento Salti piedi pari 4hs a 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 piedi x 3 x 1 serie con allungo fine serie Cinesini una volta a 5 piedi x8 è una da 4 a 8piedi 4 x tipo CORSA LANCIATA 30m dagli 80 30 90%max 1 4 3'30" 8 stretching 120							
	0							
LUNEDI lunedì 25 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
LUNEDI lunedì 4 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
LUNEDI lunedì 11 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Scarico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MARTEDI martedì 19 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MARTEDI martedì 26 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MARTEDI martedì 5 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MARTEDI martedì 12 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MERCOLEDI mercoledì 20 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3			
	TEST BALZI							
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	riscaldamento andature 2 allunghi triplo da ferma test QUINTUPLI con preavvio 14.45m 4 allunghi defaticamento e stetching							
	0							
MERCOLEDI mercoledì 27 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MERCOLEDI mercoledì 6 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
MERCOLEDI mercoledì 13 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
GIOVEDI giovedì 21 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3			
	PALAINDOOR (PN)							
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	Riscaldamento andature esercizio di chiusura su 3 plinti altezza a crescere e chiusura sul saccone saltio in alto con 8 appoggi 2/3 rincorse complete velocità 60 95% 1 3 4 180							
	0							
GIOVEDI giovedì 28 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
GIOVEDI giovedì 7 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
GIOVEDI giovedì 14 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
VENERDI' venerdì 22 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3			
	ultima seduta prima della gara di Modena							
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	riscaldamento stretching dinamico 4/5 allunghi defaticamento stretching dinamico							
	0							
VENERDI' venerdì 1 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
VENERDI' venerdì 8 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
VENERDI' venerdì 15 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
SABATO sabato 23 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3			
	recupero							
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
SABATO sabato 2 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
SABATO sabato 9 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
SABATO sabato 16 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
DOMENICA domenica 24 febbraio 2019	ALLENAMENTO Carico 1				ALLENAMENTO Carico 3			
	GARA MODENA X RAPPRESENTATIVE				FORZA MAX			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	Ultima gara indoor e ultima possibilità per ottenere il regionale Rerionale allieve indoor che è 5.88m personale di Anna Costella ottenuto ad ANCONA 5.83m							
	0							
DOMENICA domenica 3 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 3				ALLENAMENTO Carico 4			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
DOMENICA domenica 10 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							
DOMENICA domenica 17 marzo 2019	ALLENAMENTO Carico 4				ALLENAMENTO Scarico 1			
	ESERCIZIO	Dist. M Tempo	RITMO	SERIE	RIP	Rec. RIP	Rec. SER.	
	0							