



## Allenamento Giovani ASTi 2008

### Programma (da Pasqua alle vacanze estive)

<b>Data</b>	<b>Tema principale</b>
Martedì 1 aprile	Fitness e velocità (con fotocellule)
Martedì 8 aprile	Ripetute lunghe (3/6 x 1'000m)
Martedì 15 aprile	Corsa in salita (discesa in furgone)
Martedì 22 aprile	Gioco della corsa (giro mondiali MTB?)
Martedì 29 aprile	Intervall-training (pista)
Martedì 6 maggio	
Martedì 13 maggio	
Martedì 20 maggio	Sele CO: Test 3'000m
Martedì 27 maggio	
Martedì 3 giugno	
Martedì 10 giugno	
Martedì 17 giugno	