

La PREPARAZIONE ATLETICA in CHIAVE MODERNA HA INIZIO con i CRA/OTP/OTS

UN MODELLO DA COPIARE

How can I help You?

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 NUOVO		Capacità di Accelerazione, Velocità e Rapidità	24/01/2022
 1		La Preparazione Atletica in Chiave Moderna ha inizio con i CRA/OTP/OTS	
 2		Componenti Lattacide Esercitazioni ad alta intensità - Schemi	31/10/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 3		<p>Preatletismo Generale</p> <p>Andature, esercizi isometrici e di potenziamento</p>	25/10/2021
 4		<p>Forza Resistente</p> <p>Esercizi di forza resistente a carico naturale</p>	8/11/2021
 5		<p>Riscaldamento Pre-allenamento</p> <p>Andature e speed ladder</p>	14/11/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 6		Tonificazione ed Errori Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori	20/11/2021
 7		Differenziali Donne	28/11/2021
 8		Allenamenti in Salita	05/12/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 24 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 9		Il Fartlek Estensivo	12/12/2021
 10		Metodiche Intermittenti Lattacide Potenza e Resistenza Aerobica	09/01/2022
 11		Preatletismo Andature, Esercizi propedeutici alla corsa, Potenziamento	16/01/2022