

## Riscaldamento running (totale circa 20')

---

- Fase 1: 8-10' di corsa lenta
- Fase 2: allungamento funzionale

(1-2' DI CORSA LENTA TRA OGNI ESERCIZIO)



**NATURAL SQUAT**  
(10 ripetizioni)



**SINGLE LEG DEADLIFT**  
(6-8 ripetizioni per gamba)



**AFFONDI**  
(6 ripetizioni per gamba)



**A-SKIP**  
(1-2 serie da 10-15 tocche per piede)

- Fase 3: allunghi

4-5 ALLUNGI DI 100M AD INTENSITÀ PROGRESSIVA CON 40"-1'30" DI INTERVALLO (CORSA LENTA O CAMMINO)