

Fonzaso 02/2016 "Giro dei Bark"

scala 1:5000
eq: 2,5m

10' corsa lento

5' stretching (senza raffreddarsi!!)

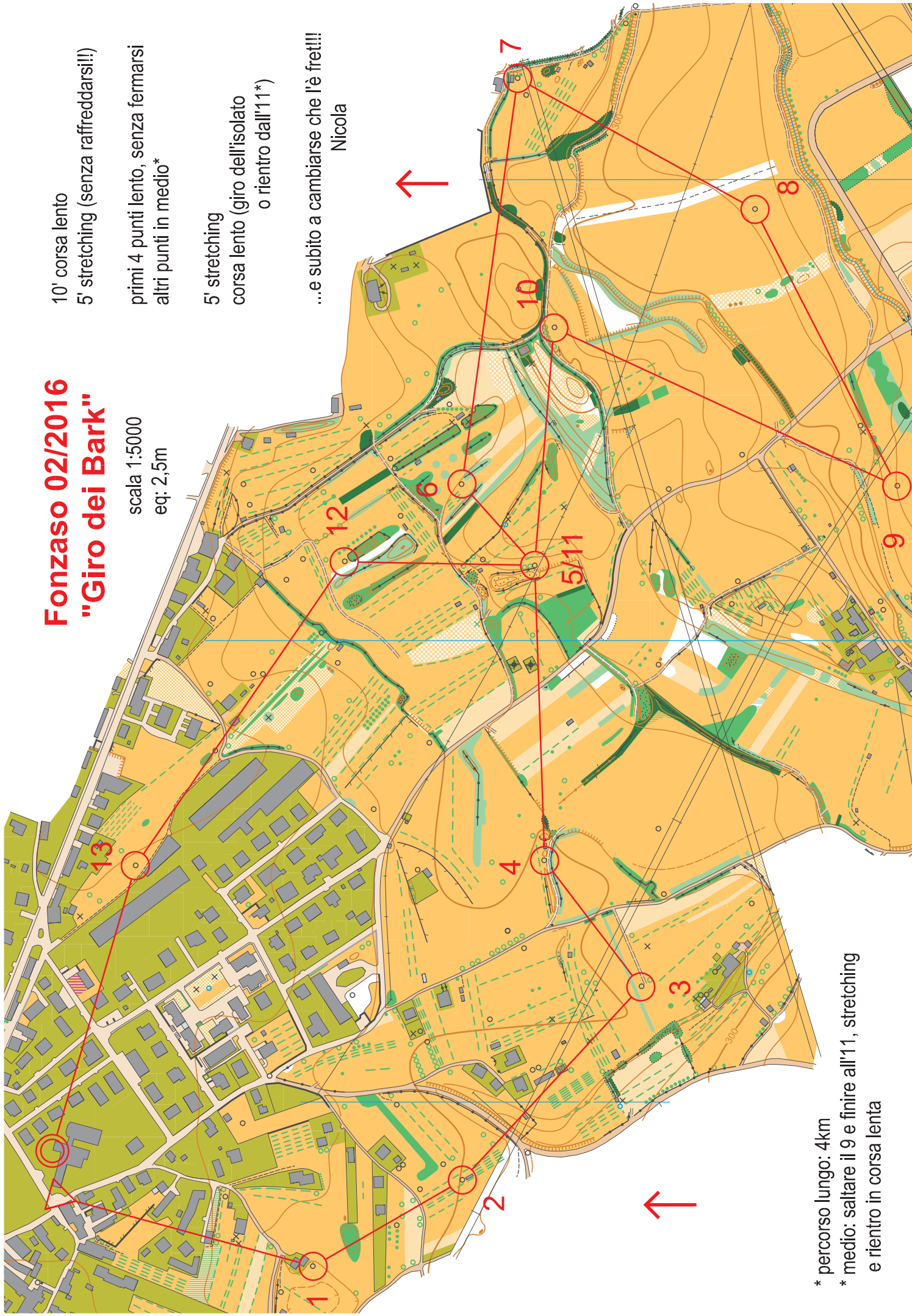
primi 4 punti lento, senza fermarsi
altri punti in medio*

5' stretching

corsa lento (giro dell'isolato
o rientro dall'11*)

...e subito a cambiarse che l'è fret!!

Nicola



* percorso lungo: 4km

* medio: saltare il 9 e finire all'11, stretching
e rientro in corsa lenta