

## **CORSA CON VARIAZIONE DI VELOCITA' (C.C.V.V.)**

Sequenza di lavoro

1. Corsa 90 sec.
2. Scatto 10 mt. (fino ai 3m. del campo avv.)
3. Corsa 30 sec.
4. Scatto 30 mt. (lato lungo più lato corto)
5. .Corsa 45 sec.
6. Scatto 50 mt. (giro completo di campo)
7. Corsa 60 sec.
- 8. Ripetere da punto 2**

**RILEVAZIONE FC1 dopo 30 sec. (MISURARE x 30 sec.)x 2**

**RILEVAZIONE FC2 dopo 90 sec. (MISURARE x 30 sec.)x 2**

**DOPO 2 ESECUZIONI AUMENTARE DI 2 MIN.**