

## **PROGRAMMA CONSUNTIVO a.sc. 2024/25**

**Materia:** Sc. Motorie

**Classe:** 4 AM

**Docente:** Luca Bertante

### **Programma svolto:**

Il carico allenante

I principi dell'allenamento

Il sovrallenamento

Il doms

Allenare la velocità - I metodi di allenamento

Allenare la flessibilità

ULTIMATE

L'UNIHOCKEY

LO YOGA

Milano, 8 giugno 2025

Luca Bertante