

PROGRAMMA CONSUNTIVO a.sc. 2024/25

Materia: Sc. Motorie
Classe: 4 AL
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