

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