

## METODO PIPP+A 2014-2015

<<tra la partenza ed il traguardo, nel mezzo, c'è tutto il resto e tutto il resto è, giorno dopo giorno, silenziosamente costruire...>> Niccolò Fabi

### FASE 1

MULTILATERALITÀ e ADATTAMENTO	
GIORNO	ATTIVITÀ
LUNEDÌ	Palestra (lavoro di mobilità articolare e flessibilità muscolare)
MARTEDÌ	Ciclismo (Fondo Lnt-Lng di breve durata 2h o riposo) o Corsa a piedi in salita in modalità adattamento
MERCOLEDÌ	Palestra (lavoro di mobilità articolare e flessibilità muscolare)
GIOVEDÌ	Ciclismo (Fondo Lnt-Lng di breve durata 2h)
VENERDÌ	Palestra (lavoro di mobilità articolare e flessibilità muscolare)
SABATO	Piscina (nuoto libero 1:30) o corsa a piedi
DOMENICA	Ciclismo Fondo Lnt-Lng di media durata 3-4h