PIANO SETTIMANALE DEGLI ALLENAMENTI

Stagione invernale 2026-27

v.18/11/2026

Gruppo U12+U14

	PALESTRE LILO	STADIO
LU		(U14) VELOCITÀ + RESISTENZA
MA		
ME	POLIVALENZA	
GI		
VE		
SA	PREPARAZIONE KIDS CUP TEAMS*	

* Le date dei sabati extra sarranno communicate in anticipo

Gruppi vari U8-U10-U12

	CADOGNO	VALLEMAGGIA
LU		
MA	MINI KIDS POLIVALENZA	KIDS POLIVALENZA
ME		
GI		

Gruppo U16-U18-U20+

SETTIMANA A	PALESTRE LILO	SALA PESI	STADIO	ALL'APERTO
LUNEDÌ			RIPETUTE VELOCITÀ**	MEZZOFONDO
MARTEDÌ	CONDIZIONE GENERALE			
MERCOLEDÌ		PESI (principianti)		
GIOVEDÌ	TECNICA PER LE DISCIPLINE		RIPETUTE AEROBICHE	
VENERDÌ		PESI (avanzati)		
SABATO	*GIOCO + STRETCHING*			SALITE BREVI + SCALINATE

SETTIMANA B	PALESTRE LILO	SALA PESI	STADIO	ALL'APERTO
LUNEDÌ			RIPETUTE VELOCITÀ*	MEZZOFONDO
MARTEDÌ	CONDIZIONE GENERALE			
MERCOLEDÌ		PESI (principianti)		
GIOVEDÌ	MOBILITÀ-STABILITÀ		RIPETUTE AEROBICHE	
VENERDÌ		PESI (avanzati)		
SABATO	TECNICA PER LE DISCIPLINE			

LEGENDA:

Allenamenti di base
Allenamenti aggiuntivi

** Al FEVI:
dal periodo natalizio fino quasi alla fine di febbraio

LANCIATORI U20+	
LU	LANCI
MA	PESI
ME	LANCI
GI	POTENZA
VE	PESI
SA	LANCI