

# RUGBY PARMA A CASA TUA

## PROGRAMMA SETTIMANALE

### #IORESTOACASA



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>GIORNATA</b>	ALLENAMENTO FORZA	RIPOSO O TECNICA DI RUGBY	ALLENAMENTO CORSA O CIRCUIT TRAINING	RIPOSO O TECNICA DI RUGBY	ALLENAMENTO VELCITA'	RIPOSO O TECNICA DI RUGBY	RIPOSO
	GAMBE		NAVETTE		RAPIDITA PIEDI		
	ADDOME		CORSE LUNGHE		SPRINT		
	PARTE ALTA		CIRCUIT TRAINING		COORDINAZIONE VELOCE		

**TUTTI GLI ALLENAMENTI VANNO SVOLTI IN CASA O NEL CORTILE DI CASA**