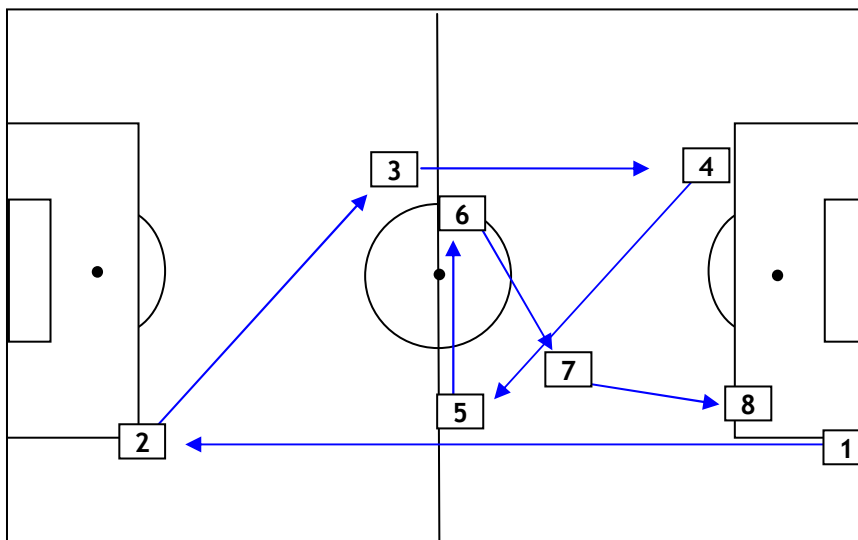


## Circuito Arbitrale Specifico tratto da analisi compiute con l'arbitrografo



Valori approssimativi			
<i>n</i>	<i>mt</i>	<i>Andatura</i>	<i>sec.</i>
1	86	Allungo	22
2	32	Corsa dietro	20
3	33	Corsa lenta	15
4	33	Corsa lenta	15
5	26	Sprint	4
6	26	Sprint	4
7	28	Deambula	20
8		Riposo	20

Variazioni all'esecuzione standard
1-4 serie x 6 ripetizioni circuito (R 3'-5')
1-2 serie x 10 ripetizioni circuito (R 6'-8')
oppure
Percorrere lo schema in senso inverso
Inserire una pausa di 10'' dopo la corsa dietro e ridurre di 10'' quella a fine del percorso;
Effettuare 2 giri, eliminando la pausa di 20'' di recupero sul posto, facendo 40'' alla fine
Sostituire il secondo tratto di corsa lenta con uno sprint e viceversa; sostituire il secondo tratto di sprint con una corsa lenta