

Preparazione Atletica Pre-Campionato

Il periodo della preparazione prevede lo sviluppo della resistenza e potenza aerobica, della forza, della resistenza alla velocità, della velocità pura.

1°

- Riscaldamento: 15' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale (Corsa calciata, Skip rapido basso, Skip rapido medio, Skip rapido alto, Corsa all'indietro, Skip rapido basso/alto, Skip/calciata, Galoppo laterale, Serie di andature diversificate)
- Riscaldamento: 10' Esercizi di stretching (Allungamento muscolare e tendineo statico per il miglioramento della funzionalità elastica e della distensibilità degli arti inferiori)
- Resistenza aerobica: Sviluppo della resistenza aerobica specifica, 25' Corsa continua a media intensità
- 5 x Allunghi attivanti x 50 mt Rec. Posizione di partenza al passo
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità (Ginnastica dei vari settori muscolo-articolari) + Esercizi di flessibilità (Mobilizzazione del busto e del bacino) + Ginnastica (Esercizi per il defaticamento articolare e respiratorio) + Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 5' Andatura corsa a ritmo blando

2°

- Riscaldamento: 15' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale
- Riscaldamento: 10' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 30' Corsa continua a media intensità
- 8 x allunghi attivanti x 60 mt Rec al passo
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 5' Andatura corsa a ritmo blando

3°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale
- Riscaldamento: 10' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 40' Corsa continua a a ritmo sostenuto
- 10 x allunghi attivanti x 70 mt Rec al passo
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 7' Andatura corsa a ritmo blando

4°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale + Potenziamento generale: Serie completa di esercizi addominali specifici (Addominali alti + Skip rapido basso + skip rapido medio + skip rapido alto + addominali bassi + corsa calciata + accosciate + addominali obliqui + serie di andature diversificate + galoppo laterale + corsa all'indietro) x 3 giri di campo completi
- Riscaldamento: 10' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 40' Corsa continua a a ritmo sostenuto
- 12 x allunghi attivanti x 80 mt Rec al passo
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 9' Andatura corsa a ritmo blando

5°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: multibalzi (1 serie x 5 rip. Balzi alternati x15 mt, 1 serie x 5 rip. Balzi con un solo arto dx x 15 mt, 1 serie x 5 rip. Balzi con un solo arto sx x 15 mt, 1 serie x 5 rip. Balzi a rana x 15 mt, 1 serie x 5 corsa balzata x 15 mt)
- Riscaldamento:10' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 40' Corsa continua a a ritmo sostenuto
- 14 x allunghi attivanti x 90 mt Rec al passo
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

6°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: multibalzi (1 serie x 7 rip. balzi alternati x 20 mt, 1 serie x 7 rip. balzi con un solo arto sx x 20 mt, 1 serie x 7 rip. balzi con un solo arto dx x 20 mt, 1 serie x 7 rip. balzi a rana x 20 mt, 1 serie x 7 corsa balzata x 20 mt)
- Riscaldamento:10' Esercizi di stretching
- Potenza aerobica: sviluppo della potenza aerobica specifica, corsa continua con variazioni di ritmo, Fartlek (1' lento, 1' veloce x 5' Rec. Attivo 5') + Fartlek (2' lento, 2' veloce x 8' Rec. Attivo 8') + Fartlek (50" lento, 50" veloce x 10' Rec. attivo 10') Rec. attivo: tra una serie e l'altra esercizi di stretching e di ginnastica articolare respiratoria
- 15 x allunghi attivanti x 100 mt Rec. al passo
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

7°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: multibalzi (1 serie x 10 rip. balzi a piedi paralleli x 25 mt, 1 serie x 10 rip. balzi con un solo arto sx x 25 mt, 1 serie x 10 rip. balzi con un solo arto dx x 25 mt, 1 serie x 10 rip. Balzi a rana x 25 mt, 1 serie x 10 rip. balzi alternati x 25 mt, 1 serie x 10 rip. balzi alternati due dx/due sx x 25 mt)
- Riscaldamento:15' Esercizi di stretching
- Potenza aerobica: corsa continua con variazioni di ritmo, Fartlek (1' lento, 1' veloce x 5') + (50" lento, 50" veloce x 10') + (25' lento, 25' veloce x 20') + (20' lento, 25' veloce x 25') Rec. attivo: tra una serie e l'altra esercizi di stretching e di ginnastica articolare e respiratoria
- 5 x allunghi progressivi in diagonale x 50 mt Rec al passo
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

8°

- Riscaldamento: 15' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale
- Riscaldamento:15' Esercizi di stretching
- Resistenza e potenza aerobica: 5' corsa continua a ritmo sostenuto + Fartlek (1' lento, 1' veloce x 5') Rec attivo, 7' corsa continua a ritmo sostenuto + Fartlek (50" lento, 50" veloce x7') Rec attivo, 10' corsa continua a ritmo sostenuto + Fartlek (15" lento, 10" veloce x 10') Rec. attivo, 15' corsa continua a ritmo sostenuto + Fartlek (10" lento, 15" veloce x 15') Rec attivo, 20' corsa continua a ritmo sostenuto + Fartlek (10" lento, 10" veloce x 20') Rec. attivo

- 5' Esercizi di stretching
- 8 x allunghi progressivi in diagonale x 60 mt Rec al passo
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 15' Andatura corsa a ritmo blando

9°

- Riscaldamento: 15' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: multibalzi (1 serie x 5 rip. balzi a piedi paralleli x 15 mt, 1 serie x 5 rip. balzi alternati x 15 mt, 1 serie x 5 rip. balzi a rana x 15 mt, 1 serie x 5 rip. balzi alternati due appoggi laterali piede dx, 1 serie x 5 rip. balzi alternati due appoggi laterali piede sx, 1 serie x 5 corsa balzata x 15 mt)
- Riscaldamento: 15' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: Corsa continua a media intensità, 1 x 4', 3', 4' Rec. attivo tra le serie 4'
- Resistenza: Ripetute aerobiche 2 x 500 mt (2') + 2 x 600 mt (2'15") + 2 x 800 mt (3'40") + 2 x 1000 mt (4') Rec. attivo tra una ripetuta e l'altra Rec. 5/6'
- 10 x allunghi progressivi in diagonale x 70 mt
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 15' Andatura corsa a ritmo blando

10°

- Riscaldamento: 15' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale
- Riscaldamento: 15' Esercizi di stretching
- Resistenza: Ripetute aerobiche 3 x 600 mt + 3 x 1000 mt + 3 x 1000 mt + 3 x 800 mt + 3 x 600 mt Rec. attivo tra una ripetuta e l'altra Rec. 5/6'
- 12 x allunghi progressivi in diagonale x 80 mt
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 15' Andatura corsa a ritmo blando

11°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: 15' Esercizi di stretching
- 10 x allunghi sulla diagonale del terreno effettuati a velocità progressivamente crescente x 60 mt
- Forza reattiva – elastica (15 mt corsa balzata + 10 mt sprint x 50 mt x 5 rip, 10 mt skip rapido alto in piano + 10 mt sprint x 50 mt x 5 rip, 15 mt squat in piano + 10 mt sprint x 50 mt x 5 rip) Rec 2'
- Potenziamento: piegamenti sulle gambe a carico naturale, 2 serie x 5 x 15 piegamenti
- Forza – Potenziamento: ripetute su corsa in salita, 3 serie x 6 ripetute x 40 mt Rec al passo, rec tra le serie 3 / 4', Rec tra le ripetute 1'30"
- 7' esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 8' Corsa continua a a ritmo sostenuto
- 5 x allunghi attivanti x 50 mt
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

12°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: multibalzi (2 serie x 7 rip. Balzi a rana)
- Riscaldamento: 15' Esercizi di stretching
- Forza reattiva – elastica (20 mt corsa balzata + 15 mt sprint x 70 mt x 7 rip, 20 mt skip rapido alto in piano + 15 mt sprint x 70 mt x 7 rip, 20 mt squat in piano + 15 mt sprint x 70 mt x 7 rip) Rec 2'
- Potenziamento: piegamenti sulle gambe a carico naturale: 3 serie x 8 x 20 piegamenti
- Forza – Potenziamento: Ripetute su corsa in salita, 5 serie x 10 ripetute x 50 mt Rec al passo, Rec tra le serie 3 / 4' Rec tra le ripetute 1'30"
- Resistenza aerobica: 9' Corsa continua a a ritmo sostenuto
- 7' Esercizi di stretching
- 7 x allunghi attivanti x 60 mt
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

13°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Riscaldamento: 3 x 10 rip ostacolini bassi laterali + 20 mt allungo, 3 x 10 rip ostacolini bassi dritti + 20 mt allungo, 3 x 10 skip ginocchia alte + 20 mt allungo, 3 x 12 rip ostacolini bassi laterali + 25 mt allungo, 3 x 12 rip ostacolini bassi dritti + 25 mt allungo, 3 x 10 rip corsa calciata / skip ginocchia alte + 25 mt allungo)
- Riscaldamento: 15' Esercizi di stretching
- Forza – Potenziamento: corsa sui gradoni, 10 x corsa continua fino alla fine della stessa, 10 x salto a piedi uniti di ogni gradone fino alla fine degli stessi, 10 x salto in posizione accosciata di ogni gradone fino alla fine degli stessi, 10 x salto di ogni gradone con piede dx, 10 x salto di ogni gradone con piede sx, 10 x salto di ogni gradone alternando a ogni ripetuta piede dx e sx, salto a piedi uniti di ogni gradone a tempo (1' – 2' – 3')
- 7' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 10' corsa continua a ritmo sostenuto
- Allunghi progressivi x 30 mt, 40 mt, 50 mt x 6 serie recuperando la posizione di partenza con una corsa andatura blanda
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

14°

- Riscaldamento: 15' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: multibalzi (3 serie x 9 rip. Balzi a rana)
- Riscaldamento: 4 x 12 rip ostacolini bassi laterali + 25 mt allungo, 4 x 12 rip ostacolini bassi dritti + 25 mt allungo, 4 x 12 rip skip ginocchia alte + 25 mt allungo, 4 x 15 rip ostacolini bassi laterali + 30 mt allungo, 4 x 15 rip ostacolini bassi dritti + 30 mt allungo, 4 x 15 rip corsa calciata / corsa balzata + 30 mt allungo)
- Riscaldamento: 10' Esercizi di stretching
- Forza – Potenziamento: corsa sui gradoni, 15 x corsa continua fino alla fine della stessa, 15 x salto a piedi uniti di ogni gradone fino alla fine degli stessi, 15 x salto in posizione accosciata di ogni gradone fino alla fine degli stessi, 15 x salto di ogni gradone con piede dx, 15 x salto di ogni gradone con piede sx, 15 x salto di ogni gradone alternando a ogni ripetuta piede dx e sx, salto a piedi uniti di ogni gradone a tempo (2' – 4' – 6')
- 7' Esercizi di stretching
- Potenza aerobica: corsa continua con variazione di velocità, 1 x 3', 4', 3' (20" lento / 25" veloce)
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)

- Allunghi progressivi x 30 mt, 40 mt, 50 mt x 8 serie recuperando la posizione di partenza con una corsa andatura blanda
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

15°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale
- Riscaldamento: 10' Esercizi di stretching
- Velocità: 12 x serie serpentine fra 10 cinesini posti l'uno dall'altro ad una distanza di 50 cm + breve allungo finale
- Velocità: Sprint nel breve, distanze brevi: 5 x 10 mt Rec 15", 5 x 20 mt Rec 30", 5 x 30 mt Rec 50". Distanze medie: 5 x 40 mt Rec 1', 5 x 50 mt Rec 1'10", 5 x 60 mt Rec 1'20" Rec tra le serie 4'
- 10 x 50 mt corsa a ritmo normale + 30 mt finali in progressione x 80 mt con recupero posizione di partenza a corsa blanda
- 5' Esercizi di stretching
- Potenziamento generale: serie completa di esercizi addominali (bassi, alti, obliqui)
- Resistenza aerobica: 7' corsa continua a ritmo sostenuto
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 10' Andatura corsa a ritmo blando

16°

- Riscaldamento: 10' Corsa continua a bassa intensità
- Riscaldamento: serie di esercizi di preatletismo generale
- Riscaldamento: 5' Esercizi di stretching
- Resistenza aerobica: 7' Corsa continua a media intensità
- Velocità: 15 x serie serpentine fra 10 cinesini posti l'uno dall'altro ad una distanza di 1 mt + breve allungo finale
- 5' Esercizi di stretching
- Velocità: Sprint nel breve, distanze brevi: 7 x 10 mt Rec 15", 7 x 20 mt Rec 30", 7 x 30 mt Rec 50". Distanze medie: 7 x 40 mt Rec 1', 7 x 50 mt Rec 1'10", 7 x 60 mt Rec 1'20" Rec tra le serie 4'
- Resistenza aerobica: 7' corsa continua a ritmo sostenuto
- Mobilizzazione generale: Esercizi di mobilità, Esercizi di flessibilità, Ginnastica articolare e respiratoria, Esercizi di stretching
- Defaticamento finale: 5' Andatura corsa a ritmo blando