

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ESTIVO

Consigliamo di effettuare questo allenamento in ordine cronologico.

All' inizio di ogni allenamento occorre effettuare sempre: 15 minuti di mobilità articolare per la colonna vertebrale, stretching dinamico, esercizi per addominali e lombari (1-2 serie per gruppo muscolare per 15 ripetizioni).

Prima sessione:

- 🕒 15 minuti di corsa continua
- 🕒 4 allunghi di 100 metri

Seconda sessione:

- 20 minuti di corsa continua
- 🕒 6 allunghi di 100 metri
- 🕒 10 serie di skip (skip alto, basso, alto basso, corsa + skip variato)

Terza sessione:

- 🕒 15 minuti di corsa continua
- 🕒 4 allunghi
- 🕒 3 ripetizioni di 1 minuto e 30 secondi di corsa, recupero 3 minuti tra le ripetizioni
- 🕒 10 serie di skip

Quarta sessione:

- 🕒 25 minuti di corsa continua
- 🕒 6 allunghi
- 🕒 15 minuti di multi balzi (piedi paralleli, salto alternato, ecc, ecc)

Quinta sessione:

- 🕒 15 minuti di corsa continua
- 🕒 5 minuti di corsa continua a ritmo sostenuto
- 🕒 6 allunghi
- 🕒 8 x 50 metri con velocità abbastanza elevata
- 🕒 5 minuti di esercizi di rapidità (simili a quelli che si fanno prima delle partite)

Sesta sessione:

- 🕒 30 minuti di corsa continua
- 🕒 10 allunghi

Settima sessione:

- 🕒 15 minuti di corsa continua
- 🕒 4 allunghi
- 🕒 5 *1 minuto e 30 di corsa con recupero di 3 minuti
- 🕒 10 serie di skip

Ottava sessione:

- 🕒 uguale alla quarta sessione

Nona sessione:

- 🕒 uguale alla quinta sessione

Decima sessione:

- 🕒 30 minuti di corsa continua
- 🕒 5 minuti di corsa continua a ritmo sostenuto
- 🕒 8 allunghi

Undicesima sessione:

- 🕒 15 minuti di corsa continua
- 🕒 4 allunghi
- 🕒 4 * 2 minuti di corsa continua con recupero di 3 minuti
- 🕒 10 serie di skip

Dodicesima sessione:

- 🕒 uguale alla quarta sessione

Tredicesima sessione:

- 🕒 uguale alla quinta sessione

Quattordicesima sessione:

- 🕒 uguale alla decima sessione

Quindicesima sessione:

- 🕒 uguale alla quarta sessione.

NOTA BENE:

Il programma di allenamento deve essere svolto almeno 20 o 30 gg prima dell' inizio della preparazione.

La frequenza degli allenamenti potrà essere o a giorni alterni (un giorno di lavoro ed uno di riposo) oppure aumentando i giorni di riposo (un giorno di lavoro e due giorni di pausa).

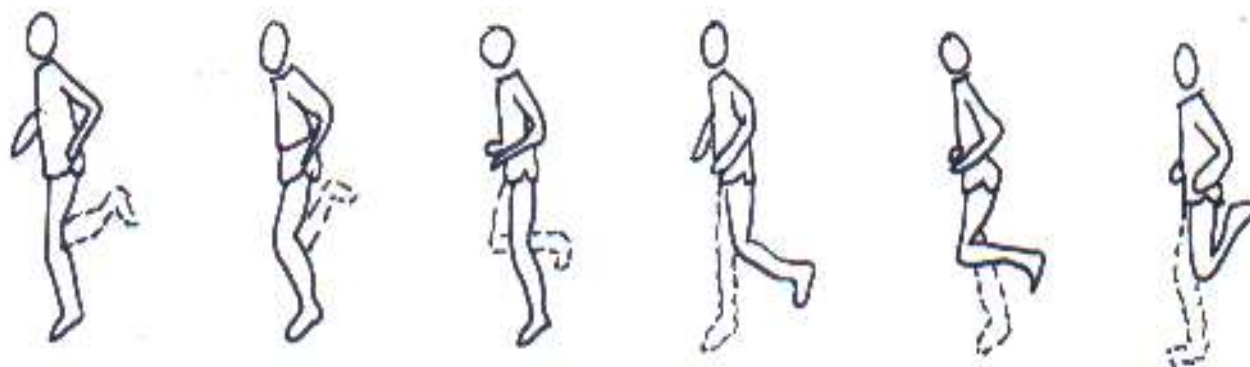
In ogni caso si consiglia di svolgere tutte e 15 le sedute di allenamento.

ESERCIZI PER ADDOMINALI

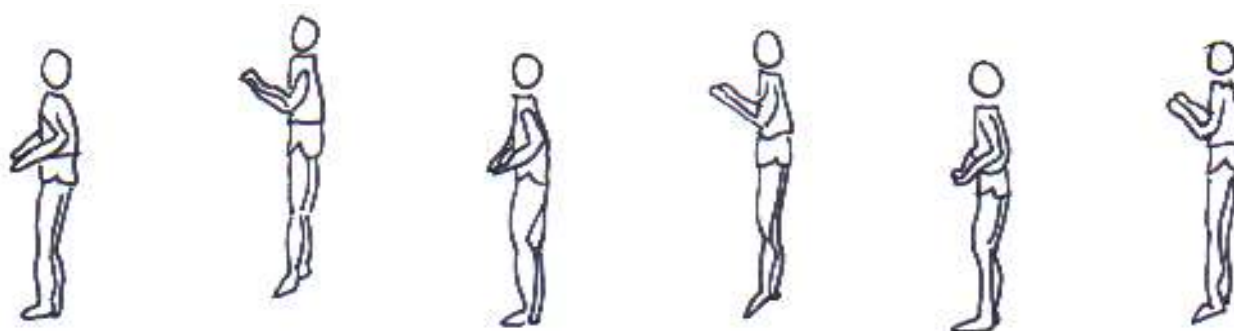
<p>1</p>	SERIE	RIPET.		<p>8°</p> <p>8b</p>	SERIE	RIPET.
	2	12			2	12
<p>2</p>	SERIE	RIPET.		<p>9</p>	SERIE	RIPET.
	2	12	DISCES A LENTA			
<p>3</p> <p>20°</p>	SERIE	RIPET.		<p>10</p>	SERIE	RIPET.
	1	8	15"			
	REC. 15"					
	MANTENERE POSIZIONE 15"					
<p>4</p>	SERIE	RIPET.		<p>11</p>	SERIE	RIPET.
	2	12				
<p>5</p>	SERIE	RIPET.		<p>12</p>	SERIE	RIPET.
	2	12				
	GIRA A DESTRA					
	GIRA A SINISTRA					
<p>6</p>	SERIE	RIPET.		<p>13</p>	SERIE	RIPET.
	2	12				
	RIMANENDO APPOGGIATI SULLA SCHIENA, PORTARE GINOCCHIA PIEGATE A DESTRA E SINISTRA					
<p>7</p>	SERIE	RIPET.		<p>14</p>	SERIE	RIPET.
	2	12				
	POSIZIONE COME IN FIGURA OSCILLARE A DX E SX LE GAMBE					

ESERCITAZIONI DI SKIP E BALZELLI:

1) "calciata dietro"



2) "salti a piedi paralleli"



3) "avanzamento in skip con raccolta di una sola gamba"



4) "avanzamento con corsa balzata"



5) "balzi consecutivi con raccolta del piede di impulso"



6) "balzi lateralizzati con piedi paralleli"



7) "avanzamento in corsa balzata coordinando con l' azione delle braccia"

