

# PROGRAMMA ORIENTATIVO PREPARAZIONE PRECAMPIONATO

## 1° GIORNO

### ESAMI EMATOCHIMICI E VISITE MEDICHE

## 2° GIORNO

### A GRUPPI: TEST CONCONI, TEST DI BOSCO

- 20' 4- Test di Conconi
- 15' 0- Riscaldamento specifico
- 15' 4- Test di Bosco
- 10' 3- 10 x 20 metri, passo-corto
- 10' 0- Defaticamento

-----  
= 70'

#### Note:

- ) Con il primo numero è indicato il tempo di esecuzione orientativo del mezzo di allenamento
- ) Con il secondo numero è indicata la Tipologia proposta dal Prof. Capanna
- ) A seguire è indicato il nome del mezzo di allenamento

Ore 19:

- 10' 0- Riscaldamento generale
- 20' 0- Riscaldamento generale-tecnico  
\*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 35' 1- PTT: (Preparazione Tecnico Tattica)
- 10' 0- Defaticamento

-----  
= 75'

---

## 3° GIORNO

Ore 9:

- 15' 0-Riscaldamento generale
- 30' 4- 2 | potenza aerobica □ 4000 m. (4 x 1.000 metri) (Ritmi personalizzati) rec. 3 min.
- 10' 3- 10 x 20 metri, passo-corto, rec. 30 sec.
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 65'

Ore 19:

- 15' 0- Riscaldamento generale
- 30' 0- Tecnica individuale
- 10' 1- Possesso palla
- 15' 1- PTT: partita a ½ campo
- 10' 0- Defaticamento

= 80'

#### 4° GIORNO

Due gruppi:

Ore 9:

- 10' 0-Riscaldamento generale
- 25' 4-Circuit-training completo (forza arti inf.)
  - # **Estensione bilanciere 2 x 20 kg x 8 ripetizioni**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 30 kg x 8 ripetizioni**
  - # **2 x 6 Balzi alternati** □ (ginocchia “alte” – “piede sotto”)
  - # **Sprint brevi** □ **5 metri circa 6 passi (ginocchia “alte” – “piede sotto”)**
- 10' 0-Riscaldamento tecnico
- 40' 1-PTT
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 95'

Ore 17.30:

- 20' 0- Riscaldamento generale
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 30' 4-3 | potenza aerobica □ 4.500 metri (450-600-750-900-750-600-450) rec. 2'30"
- (Ritmi personalizzati)
- 10' 3- 10 x 20 metri, passo-corto rec. 30 sec.

-----  
= 60'

#### 5° GIORNO

Ore 19:

- 10' 0-Mobilità colonna vertebrale e stretching
- \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 0-Riscaldamento tecnico
- 30' 1-PTT
- 25' 4- 4 | potenza aerobica □ 3.500 metri; CCVV - 4 x 4' –(30”lenti – 15” forti)  
rec. 3 min.
- 10' 3- 10 x 20 metri, passo-corto rec. 30 sec.
- 15' 0-Defaticamento

-----  
= 100'

## **6° GIORNO**

Ore 9:

- 20' 0- Riscaldamento tecnico \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 0- Riscaldamento tecnico
- 30' 1- PTT
- 10' 0- Defaticamento

-----  
= 70'

Ore 19:

- 10' 0-Riscaldamento individuale \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 1-Riscaldamento tecnico
- 5' 3-Allunghi con palla
- 30' 1-PTT
- 30' 4- 5 | potenza aerobica □ 5.000 metri (5 x 1000 m.) (Ritmi personalizzati),  
rec. 3 min.
- 10' 3- 10 x 20 metri, passo-corto rec. 30 sec.
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 105'

## **7° GIORNO**

Ore 9:

- 20' 0- Riscaldamento generale  
\*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 0- Riscaldamento tecnico
- 45' 1- PTT
- 10' 0- Defaticamento

-----  
= 85'

Ore 19:

- 10' 0- Riscaldamento generale
- 15' 3- Potenziamento addominali e dorsali
- 10' 0- Riscaldamento generale  
\*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 30' 4- 6 | potenza aerobica □ 3.750 metri (150-300-450-600-450-300-150-300-450-600)  
rec. 2 min. (Ritmi personalizzati)
- 10' 3- 10 x 20 metri, passo-corto rec. 30 sec.
- 10' 0- Defaticamento

-----  
= 85'

## 8° GIORNO

Due gruppi:

- 15' 0- Riscaldamento generale
- 25' 4-Circuit-training completo (forza arti inf.)
  - # **Estensione bilanciere 2 x 20 kg x 8 ripetizioni**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 30 kg x 8 ripetizioni**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 40 kg x 8 ripetizioni**
  - # **2 x 6 Balzi alternati** □ (ginocchia “alte” – “piede sotto”)
  - # **Sprint brevi** □ 6 metri circa, 6 passi (ginocchia “alte” – “piede sotto”)
- 10' 0- Riscaldamento tecnico
- 30' 1- PTT
- 10' 0- Defaticamento

-----

= 90'

## 9° GIORNO

Test di Capanna: 4 (20+20 metri rec. 20 sec.

A GRUPPI:

- 20' 0- Riscaldamento generale
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 10' 0- Riscaldamento specifico
- 10' 4- Test di Capanna
- 20' 1- Tecnica individuale personalizzata

-----

= 60'

Ore 19:

- 10' 0-Stretching
- 10' 1- Riscaldamento tecnico
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 5' 3-Allunghi con palla
- 35' 1- PTT
- 25' 4- 7 | potenza aerobica □ 3.500 metri; CCVV - 4 x 4' –  
(2x30”lenti–15”forti + 2x20”lenti–10”forti) rec. 3 min.
- 10' 0-Defaticamento

-----

= 95'

## 10° GIORNO

Due gruppi:

- 20' 0-Riscaldamento
- 30' 4- Circuit-training completo (forza arti inf.)
  - # **Estensione bilanciere 2 x 20 kg x 6 ripetizioni + 6 rip. Salita panca**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 30 kg x 6 ripetizioni+ 6 rip. Salita panca**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 40 kg x 6 ripetizioni+ 6 rip. Salita panca**
  - # **2 x 6 Balzi alternati** □ (ginocchia “alte” – “piede sotto”)
  - # **Sprint brevi** □ **6 metri circa 6 passi (ginocchia “alte” – “piede sotto”)**
- 10' 3-Trasformazione/Riscaldamento tecnico con palla
- 20' 1-PTT
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 90'

Ore 20

- 20' 0-Riscaldamento generale pre-partita
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 90' 2 **PARTITA**

-----  
= 110'

## 11° GIORNO

Ore 9:

- 15' 0-Riscaldamento generale
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 15' 3-Addominali e dorsali
- 10' 3-Allunghi e stretching
- 35' 4- 8 | potenza aerobica □ 5.000 metri (5 x 1.000 m.) (Ritmi personalizzati)  
rec. 3 min.
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 85'

Ore 19:

- 10' 0-Corsa a ritmo lento
- 20' 0-Riscaldamento generale
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 25' 1-PTT
- 25' 2-PFSle (Preparazione Fisica Speciale): 4 x 4' Rec. 2'30 sec □ 4 c 4 con portiere
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 90'

## 12°GIORNO

2 gruppi per settori

Ore 9:

- 20' 0-Riscaldamento
- 30' 4- Circuit-training completo (forza arti inf.)
  - # **Estensione bilanciere 2 x 20 kg x 6 ripetizioni + 6rip. Salita panca**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 30 kg x 6 ripetizioni+ 6rip. Salita panca**
  - # **Estensione bilanciere 2 x 40 kg x 6 ripetizioni+ 6rip. Salita panca**
  - # **2 x 6 Balzi alternati □ (ginocchia “alte” – “piede sotto”)**
  - # **Sprint brevi □ 6 metri circa 6 passi (ginocchia “alte” – “piede sotto”)**
  - # **Sprint brevi □ 6 metri circa 6 passi (ginocchia “alte” – “piede sotto”)**
- 10' 3-Trasformazione/Riscaldamento tecnico con palla
- 30' 1-PTT
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 100'

## VIAGGIO

### 13° GIORNO

Ore 10:

- 20' 0-Riscaldamento generale
  - \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 1-Riscaldamento tecnico
- 30' 1-PTT
- 30' 4- 9° potenza aerobica □ 3.500 metri; CCVV - 4 x 4' -(1 □ 30”lenti-15” forti:  
2 □ 20”lenti- 10”forte; 3 □ 20”lento-5”forte: 4 □ 20”lento-10”tipo  
gara); rec. 3 min.
- 5' 0- Defaticamento

-----  
= 95'

Ore 18:

- 10' 0-Riscaldamento individuale \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 1-Riscaldamento tecnico
- 5' 3-Allunghi con palla
- 30' 1-PTT
- 25' 2-PFSle 4 x 4 serie; possesso palla
- 5' 0- Defaticamento

-----  
= 85'

## 14° GIORNO

Ore 10:

- 30' 0-Riscaldamento generale

Ore 15:

- 20' 0-Riscaldamento generale pre-partita \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 90' 2 **PARTITA**

-----  
= 110'

## 15° GIORNO

Ore 10:

- 10' 0-Riscaldamento individuale \*NON dimenticare nel riscaldamento 8 balzi elastici
- 10' 1-Riscaldamento tecnico
- 5' 3-Allunghi con palla
- 30' 1-PTT
- 25' 4- 10° potenza aerobica<sup>□</sup> 5.000 metri (5 x 1.000 m.) rec. 2'30"  
(Ritmi personalizzati)
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 90'

## 16° GIORNO

Ore 10:

- 20' 0-Riscaldamento
- 20' 4- Forza <sup>□</sup> CONI 4 x (5 x 4) Rec. 40sec. / 3 min.
- 10' 3-Trasformazione/Riscaldamento tecnico con palla
- 30' 1-PTT
- 10' 0-Defaticamento

-----  
= 90'

Ore 17:

- 10' 0-Corsa a ritmo lento
- 20' 0-Riscaldamento generale
- \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 25' 1-PTT
- 25' 2-PFSle: 4 x 4' Rec. 2'30 sec □ 4 c 4 con portiere
- 10' 0-Defaticamento

-----

= 90'

### **17° GIORNO – 28 Mercoledì**

Ore 10:

- 20' 0-Riscaldamento generale
- 10' 3-Rapidità tra gli ostacolini
- 10' 1-Riscaldamento tecnico
- 20' 1-PTT
- 15' 1-Calci di punizione

-----

= 75'

Ore 19.45

- 20' 0-Riscaldamento generale pre-partita
- \*NON dimenticare nel riscaldamento 10 balzi elastici
- 90' 2 **PARTITA**

-----

= 110'

### **17° GIORNO**

Ore 17

- 10' 0-Riscaldamento generale
- 20' 1- PTT
- 5' 3- n° 4 Allunghi di c.ca 50 metri
- 35' 4-11 | □ 4.500 metri (450-600-750-900-750-600-450) rec. 2'30 sec.
- 10' 0-Defaticamento

-----

= 80'

**NOTE:**

Riassunto lavoro aerobico-anaerobico svolto

Progressione:

- 1| □ 3.100 metri (Conconi)
- 2| □ 4.000 metri 4 x 1.000 metri (Ritmi personalizzati) rec. 3 min.
- 3| □ 4.500 metri (450-600-750-900-750-600-450) rec. 2'30 sec.
- 4| □ 3.500 metri; CCVV - 4 x 4' -(30"lenti - 15" forti) rec. 3 min.
- 5| □ 5.000 metri (5 x 1.000 m. rec. 3 min.)
- 6| □ 3.750 metri (150-300-450-600-450-300-150-300-450-600) rec. 2'
- 7| □ 3.500 metri; CCVV - 4 x 4' -  
(2x30"lenti-15" forti + 2x20"lenti-10" forti) rec. 3 min.
- 8| □ 5.000 metri (5 x 1.000 m. rec. 3 min.)
- 9° □ 3.500 metri; CCVV - 4 x 4' -(1□ 30"lenti-15" forti: 2□ 20"lenti-10"forte;  
3□ 20"lento-5"forte: 4□ 20"lento-10"tipo gara) rec. 3 min.
- 10° □ 5.000 metri (5 x 1.000 m. rec. 2'30" min.)
- 11| □ 4.500 metri (450-600-750-900-750-600-450) rec. 2'30 sec.

-----  
**Totale □ 46.350 metri**

**Percorsi anno ...: 43.000 metri**

**Percorsi anno ...: 44.900 metri**

**Percorsi anno ...: 55.800 metri**

**Percorsi anno ...: 34.700 metri**

**Percorsi anno ...: 46.350 metri (primi 17 gg.)**