

## PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO – STAGIONE 2010/2011

Lunedì 2 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 5 x 60 m allungo con recupero camminando
- 25' Cross (medio-alta intensità)
- 8 x 7 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Martedì 3 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 25' Fartlek (20" corsa a media intensità + 40" corsa a bassa)
- 9 x 7 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Mercoledì 4 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 30' Cross velocità crescente (medio-alta intensità)
- 10 x 7 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Giovedì 5 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 30' Fartlek (25" corsa media intensità + 35" corsa a bassa)
- 10 x 8 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Venerdì 6 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 5 x 60 m allunghi **R:** camminando
- 6 x 8-10 ½ squat su panca (da seduto a posizione eretta) + 15 m sprint a fine serie - **R:** 1' tra le serie
- 5' **R** attivo
- 25' Cross (medio-alta intensità)
- 5' Defaticamento

Sabato 7 Agosto (allenamento facoltativo di stabilizzazione):

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 6 x 20 + 20 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 6 x 10 + 10 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 6 x 30 mt sprint in linea **R:** 50" tra le ripetute
- 15 x 10 rip. Addominali
- 10' Potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Domenica 8 Agosto: **RIPOSO**

Lunedì 9 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 30' Fartlek (30" corsa media intensità + 30" corsa a bassa)
- 10 x 8 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Martedì 10 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 5 x 60 m allunghi **R:** camminando
- 6 x 8-10 ½ squat su panca (da seduto a posizione eretta) + 15 m sprint a fine serie - **R:** 1' tra le serie
- 5' **R** attivo
- 3 x 8 rip. 20 + 20 mt di sprint a navetta **R:** 10" tra le ripetute **R:** 4' attivo tra le serie
- 10 x 9 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Mercoledì 11 Agosto:

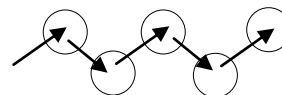
- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 1 x 4'-4'-4'-4' corsa continua ad alta intensità **R:** 4' attivo tra le serie
- 10 x 9 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Giovedì 12 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 12 x 1' tira e molla (10" bassa intensità + 5" sprint + 5" media intensità = 3 sprint) **R:** 1'30"
- 10 x 9 rip. Addominali + potenziamento generale
- 15' corsa medio-bassa intensità
- 5' Defaticamento

Venerdì 13 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 6 x 60 m allunghi **R:** camminando
- 5 x 10 appoggi di andature balzate (balzi in obliquo su cerchi con un solo piede) + 10m sprint frontale
- 5' **R:** attivo
- 4 x 8 rip. 20 + 20 mt di sprint a navetta **R:** 10" tra le ripetute **R:** 2' attivo tra le serie
- 10 x 9 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento



Sabato 14 Agosto (allenamento facoltativo di stabilizzazione):

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 10 x 20 + 20 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 10 x 10 + 10 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 6 x 30 mt sprint in linea **R:** 50" tra le ripetute
- 15 x 10 rip. Addominali
- 10' Potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Domenica 15 Agosto: **RIPOSO**

Lunedì 16 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 1 x 4'-5'-4'-5' corsa continua ad alta intensità **R:** 4' attivo tra le serie
- 10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Martedì 17 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 1 x 5'-5'-4'-4' a carattere intermittente (30" alta intensità 30" bassa intensità) **R:** 4' attivo tra le serie
- 10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Mercoledì 18 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 8 x 8-10 ½ squat su panca (da seduto a posizione eretta) + 15 m sprint a fine serie - **R:** 1' tra le serie
- 6 x 8 rip. 20 + 20 mt di sprint a navetta **R:** 10" tra le ripetute **R:** 1' tra le serie
- 10' corsa a medio-bassa intensità (*facoltativa*)
- 10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Giovedì 19 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 5 x 60 m allunghi **R:** camminando
- 12 x 1'40" tira e molla (15" bassa intensità + 5" sprint = 5 sprint) **R:** 1'30"
- 5' Defaticamento

Venerdì 20 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 1 x Prova test Yo-Yo
- 11 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Sabato 21 Agosto (allenamento facoltativo di stabilizzazione):

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 12 x 20 + 20 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 12 x 10 + 10 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 6 x 30 mt sprint in linea **R:** 50" tra le ripetute
- 15 x 10 rip. Addominali
- 10' Potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Domenica 22 Agosto: **RIPOSO**

Lunedì 23 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 5' Corsa continua ad alta intensità **R:** 4'
- 5' Corsa a carattere intermittente (30" alta intensità 30" bassa intensità) **R:** 4'
- 5' Corsa continua ad alta intensità **R:** 4'
- 5' Corsa a carattere intermittente (30" alta intensità 30" bassa intensità) **R:** 4'
- 10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Martedì 24 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 12 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 5 x 10 appoggi di andature balzate (balzi in obliquo su cerchi con un solo piede) + 10m sprint frontale
- 5 x 6 ostacoli bassi + 15 mt sprint **R:** 30" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 5 x 6 ostacoli medi + 15 mt sprint **R:** 30" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 5 x 6 ostacoli alti + 15 mt sprint **R:** 30" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 8 x 5 + 5 mt di sprint a navetta + 10 mt di sprint **R:** 40" tra le ripetute **R:** 3' tra le serie
- 6 x 30 mt sprint **R:** 40" tra le ripetute **R:** 3' tra le serie
- 6 x 50 mt sprint **R:** camminando
- 5' Defaticamento

Mercoledì 25 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 4 x 60 mt allungo **R:** camminando
- 4 x 400 mt in 1'30"/1'35" **R:** 2' tra le serie
- 5 x 200 mt in 36"/38" **R:** 1'30" tra le serie
- 6 x 100 mt in 18"/20" **R:** 1' tra le serie
- 12 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 10' Defaticamento

Giovedì 26 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 12 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
- 6 x 10 mt salita **R:** 30" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 6 x 30 mt salita **R:** 40" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 6 x 50 mt salita **R:** camminando **R:** 2' tra le serie
- 2 x 6 balzi gradoni alti + 15 mt sprint **R:** 2' tra le serie
- 4 x 10 mt sprint in linea **R:** 30" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 4 x 20 mt sprint lanciati (10 mt blanda + 10 mt sprint) **R:** 40" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 4 x 40 mt sprint in progressione **R:** camminando
- 5' Defaticamento

Venerdì 27 Agosto:

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 8' corsa a media-alta intensità
- 6 x 30 mt sprint **R:** 40" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 6 x 50 mt sprint **R:** camminando **R:** 2' tra le serie
- 6 x 70 mt sprint **R:** camminando **R:** 2' tra le serie
- 6 x 50 mt sprint **R:** camminando **R:** 2' tra le serie
- 6 x 30 mt sprint **R:** 40" tra le ripetute **R:** 2' tra le serie
- 8' Defaticamento

Sabato 28 Agosto (allenamento facoltativo di stabilizzazione):

- 10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
- 10' Preatletici
- 7' Esercizi di prevenzione infortuni
- 15 x 20 + 20 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 15 x 10 + 10 mt sprint a navetta **R:** 30" tra le ripetute
- 4' **R:** attivo
- 6 x 30 mt sprint in linea **R:** 50" tra le ripetute
- 15 x 10 rip. Addominali
- 10' Potenziamento generale
- 5' Defaticamento

Domenica 29 Agosto: **RIPOSO**

Lunedì 30 Agosto:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' Preatletici

8 x 20 mt sprint **R:** 40" tra le ripetute

4' **R:** attivo

8 x 30 mt sprint **R:** 45" tra le ripetute

4' **R:** attivo

8 x 40 mt sprint **R:** 50" tra le ripetute

12 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale

15' Corsa media intensità

5' Defaticamento

Martedì 31 Agosto: **RIPOSO**

Mercoledì 1 Settembre: **ARRIVO a Sportilia**