

PREPARAZIONE ATLETICA PROGRAMMA ESTIVO S.S. 2017 / 2018

Caro collega,

i campionati ed i tornei sono ormai terminati ed è giunto il momento del meritato riposo....ma è giusto anche iniziare a programmare la prossima Stagione Sportiva partendo con una buona preparazione atletica per affrontarla al meglio.

La preparazione sotto proposta è programmata per tre settimane ed è consigliato (viste le date dei calendari) iniziarla ai primi di Agosto. Nel periodo di riposo è comunque utile svolgere un riposo attivo: è suggerita una sgambata settimanale o la pratica di altri sport quali ciclismo, nuoto, calcio e volley.

Prima di ogni sessione di allenamento è sempre da effettuare un riscaldamento così composto: 10' di corsa al 30/40 % del proprio massimale, 5' di stretching, 5' di mobilità articolare e andature (skip, calciata, corsa laterale, ecc...). Parimenti al termine dell'allenamento si deve effettuare un defaticamento muscolare consistente in 5' di corsa al 20/30% del proprio massimale e 5' di stretching.

1° GIORNO:

RISCALDAMENTO

20' di corsa al 40/50% del proprio massimale

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali.

DEFATICANTE

2°GIORNO:

RISCALDAMENTO

25' di corsa al 40/50% del proprio massimale

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali.

DEFATICANTE

3° GIORNO:

RISCALDAMENTO

10' di corsa al 50/60% del proprio massimale

Recupero attivo (stretching) 2'30"

10' di corsa al 50/60% del proprio massimale

Recupero attivo (camminata) 2'30"

10' di corsa al 50/60% del proprio massimale

Recupero attivo (stretching) 2'30"

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali.

DEFATICANTE

4°GIORNO:

RISCALDAMENTO

20' di corsa al 60/70% del proprio massimale

Recupero attivo 10' (camminata + stretching)

20' di corsa al 60/70% del proprio massimale

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

5°GIORNO:

RISCALDAMENTO

15' di corsa al 70/80% del proprio massimale

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

6° e 7° GIORNO:

RIPOSO

8°GIORNO:

RISCALDAMENTO

25' corsa al 60/70% del proprio massimale

Recupero attivo 7' (camminata e stretching)

25' corsa al 60/70% del proprio massimale

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

9°GIORNO

RISCALDAMENTO

15' di corsa alternata così suddivisi 2' di corsa al 40/50% del vostro massimale e 1' di corsa alla soglia del vostro massimale

7' di recupero attivo (stretching e camminata)

15' di corsa alternata così suddivisi 2' di corsa al 40/50% del vostro massimale e 1' di corsa alla soglia del vostro massimale

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

10° GIORNO

RISCALDAMENTO

6' di corsa al 50% del vostro massimale e poi di seguito senza pausa 1'30" di corsa al 90% del vostro massimale

Recupero attivo 3' (andature e stretching)

4' di corsa al 50% del vostro massimale e poi di seguito senza pausa 2' di corsa al 90% del vostro massimale

Recupero attivo 3' (andature e stretching)

2' corsa al 50% del vostro massimale e poi di seguito senza pausa 2'30" di corsa al 90% del vostro massimale

Recupero attivo 1' (andature e stretching)

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

11° GIORNO

RIPOSO

12° GIORNO

RISCALDAMENTO
SIMULAZIONE YO-YO TEST
DEFATICANTE

13°GIORNO

RIPOSO

14°GIORNO

RISCALDAMENTO
15' di corsa ad andatura alternata nel seguente modo: 1' al 50% del proprio massimale e 1' alla soglia del proprio massimale
5' di recupero attivo (stretching e camminata)
15' di corsa ad andatura alternata nel seguente modo: 1' al 50% del proprio massimale e 1' alla soglia del proprio massimale
3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali
DEFATICANTE

15° GIORNO:

RISCALDAMENTO
8 volte i 50 mt recupero tra un 50 mt e l'altro 20"
4' di corsa al 40% del proprio massimale
8 volte i 40 mt recupero tra un 50 mt e l'altro 25"
4' di corsa al 40% del proprio massimale
6 volte i 60 mt recupero tra un 60 mt e l'altro 15"
4' di corsa al 40% del proprio massimale e 4' di stretching
3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali
DEFATICANTE

16°GIORNO:

RISCALDAMENTO
3x600 mt riposo 3'30" tra un 600 e l'altro
Recupero attivo 2' (camminata e stretching)
4x400 mt riposo 2'30" tra un 400 e l'altro
Recupero attivo 2' (camminata e stretching)
5x300 mt riposo 1'30" tra un 300 e l'altro
Recupero attivo 2' (camminata e stretching)
3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali
DEFATICANTE

17° GIORNO

RIPOSO

18° GIORNO

RISCALDAMENTO

Simulazione Yo-Yo Test

DEFATICANTE

19° GIORNO

RIPOSO

20° GIORNO

RISCALDAMENTO

6' al 50/60 % del vostro massimale + 1'30" di corsa alla soglia del vostro massimale

Recupero di 2' attivo (camminata e stretching)

4' al 50/60 % del vostro massimale + 2' di corsa alla soglia del vostro massimale

Recupero di 2' attivo

2' al 50/60 % del vostro massimale + 2'30" di corsa alla soglia del vostro massimale

Recupero di 2' attivo

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

21°GIORNO

RISCALDAMENTO

8 volte i 50 mt recupero tra un 50 mt e l'altro 20"

4' di corsa al 40% del proprio massimale

8 volte i 40 mt recupero tra un 50 mt e l'altro 25"

4' di corsa al 40% del proprio massimale

6 volte i 60 mt recupero tra un 60 mt e l'altro 15"

4' di corsa al 40% del proprio massimale e 4' di stretching

3 serie da 10 ripetute di addominali; 3 serie da 10 ripetute di flessioni; 3 serie da 10 ripetute di dorsali

DEFATICANTE

PER QUALSIASI CHIARIMENTO POTETE CONTATTARMI AL 3357677464

Buone vacanze e buon allenamento!

Emilio Zanotti