

Programma di preparazione fisica - pre ritiro formazione Giovanissimi 2002 Regionale

1° e 2° GIORNO

- ✓ Corsa continua 10' (carico 50%) più 10' con guida della palla
- ✓ 4 allunghi su 50/70 mt. Con carico 40/50 %
- ✓ Core stability (vedi figura)
- ✓ Skip basso/alto/laterale su 10 mt. X2
- ✓ Scarico

3° e 4° GIORNO

- ✓ Corsa continua 10' (carico 50/60%) più 15' con guida della palla con percorsi
- ✓ 5 allunghi 70 mt. Di cui 2 con la palla (carico 50%)
- ✓ Skip basso/alto/laterale su 10 mt. X3
- ✓ Core stability (vedi figura)

5° e 6° GIORNO

- ✓ Corsa continua 10' più 10' con guida della palla con percorsi
- ✓ 4 allunghi 60 mt. Di cui 2 con palla (carico 50/60%)
- ✓ Core stability (vedi figura)
- ✓ Skip basso/alto/laterale su 10 mt. X5

7° E 8° GIORNO

- ✓ 15' di palleggi e passaggi al muro
- ✓ 4 allunghi 8 mt. Con palla (carico 60/70%)
- ✓ 10 serie multi balzi (piedi paralleli/salto alternato)
- ✓ Core stability

RIPOSARE UN GIORNO

9° e 10° GIORNO

- ✓ Corsa continua 10' più 15' con guida della palla con percorsi
- ✓ 5' corsa continua con carico 70/80%
- ✓ 4 allunghi 80 mt. Di cui 1 con palla (carico 50/60%)
- ✓ 3 allunghi 30 mt. (carico 80%)
- ✓ 5' rapidità con cambi direzione/slalom/navetta
- ✓ Core stability

11° e 12° GIORNO

- ✓ 15' percorsi e guida della palla
- ✓ 15' cambi direzione finte ecc...
- ✓ 4 allunghi 80 mt.
- ✓ 3 X 30 mt. (carico 80%)
- ✓ Core stability

13° e 14° GIORNO

- ✓ Corsa continua 20'
- ✓ 15' percorsi con palla
- ✓ Skip basso/alto/laterale su 10 mt. X4
- ✓ 5 allunghi 80 mt. 70/80% di cui 2 con palla
- ✓ 4 allunghi 40 mt. (carico 70/80%)
- ✓ Core stability

RIPOSARE UN GIORNO

CORE STABILITY			
Core Stability è una tipologia di allenamento che ha come finalità il rinforzo della parte centrale del corpo	 4	COME 7 CAMBIO LATO 8	COME 11 CAMBIO LATO 12
 1	COME 4 CAMBIO LATO 5	 9	 13
 2	 6	COME 9 CAMBIO LATO 10	COME 13 CAMBIO LATO 14
 3	 7	 11	 15

NOTE

Ad ogni inizio eseguire 5/10' di palleggio libero. A fine seduta fare sempre le posture e respirazione per riportare il fisico ad inizio lavoro.

Svolgere il programma in condizioni di massima sicurezza, quindi evitare strade, percorsi collinari o montani. Provare a svolgere il lavoro in parchi adibiti a pedoni e sportivi, preferibilmente in orari di buona ossigenazione (primo mattino). Indossare scarpe running e indumenti in cotone. Munirsi di borraccia con acqua o integratore naturale. Sé non ricordi qualche esercizio del programma lascia perdere è meglio non fare.

Augurandoti un buon lavoro e una serena estate, ti do appuntamento per il giorno 29 agosto alle ore 16:30 al centro sportiva S. Artema di Monteruscello per l'inizio della stagione sportiva 2016/17.

Inoltre, ti ricordo di presentarti alla convocazione munito, oltre all'abbigliamento sportivo, di scarpe ginniche specifiche da running.

Mr. Iacolare Giuseppe