

PROGRAMMA DI PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO
Stagione sportiva 2013/2014

Tutto il periodo di allenamento previsto dal programma di pre - campionato , rappresenta una fase fondamentale per creare i presupposti necessari per affrontare, con la giusta condizione fisica, il proseguo della stagione agonistica.

Il programma fisico sarà composto da un macrociclo di 8 settimane, a sua volta suddiviso in 3 mesocicli da 3 settimane ciascuno per un impegno totale di 40 giorni (esclusa la settimana di Ferragosto) dove i contenuti saranno a carattere generale nella prima parte e più specifici nella seconda parte.

La pianificazione dell'allenamento, organizzata secondo i diversi cicli di carico e scarico (con graduale adattamento funzionale) perseguirà 3 obiettivi principali:

- Incremento di un maggiore potenziale prestativo (aerobico e muscolare) raggiungibile prima dell'inizio delle competizioni ufficiali;
- Preventivo, contro gli eventuali infortuni;
- Preparazione ai primi tests di valutazione funzionale.

Siete invitati , pertanto, a rispettare il programma in allegato tenendo in considerazione il fatto che, se dovessero esistere delle difficoltà di adattamento individuali o esigenze specifiche ,potete contattarmi alla mia e.mail **matt-refree@libero.it**.

Si rammenta inoltre di tenere costantemente sotto controllo, qualora ce ne fosse bisogno, il vostro peso corporeo.

Con l'occasione vi auguro buon allenamento e un sereno periodo di vacanza .

TABELLA DI PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO

Per una maggior chiarezza dei vari mezzi di allenamento impiegati, riportiamo qui di seguito una sintesi esplicativa:

CROSS (corsa a media intensità):

corsa su percorsi vari composta da salite, discese, con cambi di ritmo e scelta del percorso in relazione a possibilità individuali (**vedi scala di Borg**).

FARTLEK intervallato (vedi scala di Borg):

corsa con graduale variazione di ritmo (es. 30'' media-alta intensità, 40'' corsa bassa intensità).

CORSA AD ALTA INTENSITA' (vedi scala di Borg):

corsa continua ad alta intensità a carattere continuo ed intermittente.

BALZI 1/2 SQUAT : concentrici su panca

da posizione seduta (su panca) balzi verso l'alto con stacco di entrambi i piedi (movimento veloce) o su una gamba sx o dx (monopodalico).

ESERCIZI PREATLETICI e COORDINATIVI :

esercizi di skip rapida bassa ed alta, corsa calciata, galoppo laterale, corsa dietro, passo stacco, andatura laterale incrociata, etc. Questi esercizi possono essere anche inseriti durante la fase iniziale del riscaldamento (7'-10' corsa continua bassa intensità).

POTENZIAMENTO GENERALE :

esercizi rivolti allo sviluppo della forza nei vari settori muscolari (braccia, dorso, addominali etc.) ed esercizi di prevenzione infortuni.

ALLUNGHI :

corsa in allungo a velocità progressiva su distanze 50-70m, recupero camminando

GIORNI DI SCARICO O RIPOSO :

Effettuare attività defaticanti tipo: nuoto, passeggiate, massaggi etc.

RECUPERO ATTIVO :

si intende una pausa di recupero nella quale vengono stimulate le strutture articolari e tendineo-muscolari non utilizzate nel lavoro precedente e nello stesso tempo permettere un ripristino delle condizioni ideali per affrontare il lavoro successivo. Effettuare esercizi attivi di flessibilità, corsa a bassa intensità , camminare, sedute in acqua ,etc.

DEFATICAMENTO :

dovrà contenere, andature di corsa a bassa intensità per permettere una graduale discesa della FC (ripristino delle condizioni iniziali); si potranno inserire esercizi di mobilità dei vari distretti articolari (spalle, collo, anche, caviglie etc..) , sul posto o da seduti. Effettuare anche esercizi di stretching , mobilizzazione del busto, esercizi posturali e propriocettivi.

Scala di Börg

Descrizione Percezione Intensità di Allenamento

0	Nulla
1	Molto, molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Abbastanza dura
5	Dura
6	Dura
7	Molto dura
8	Molto, Molto dura
9	Quasi Massimale
10	Massimale

PRIMA SETTIMANA

(8 – 12 LUGLIO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
30' Cross
10' Defaticamento + Stretching
3 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
25' Fartlek (30" bassa intensità – 30" medio-alta intensità)
10' Defaticamento + Stretching
3 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
35' Cross a velocità crescente (medio-alta intensità)
10' Defaticamento + Stretching
3 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
10 x 150m. in 30" + 50m. in 35" (cammino)
10' Defaticamento + Stretching
3 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare

5' Preatletici
3 x 60m. allungo
5 x 1000m. in 4'50" - 5' Rec. 1' tra ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

SECONDA SETTIMANA

(15 – 19 LUGLIO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
2 x 5 x 30m. sprint Rec. 1' tra le ripetizioni. Rec. 5' jogging tra le serie
2 x 15' Fartlek (1'30" bassa intensità – 30" alta intensità) Rec. 5' passo tra le seire
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
5 x 100m. (20"-20")
3' Passo
2 x 1000m. in 4'40" - 4'50" Rec. 1' passo tra le ripetizioni
3' Passo
5 x 100m. (20"-20")
3' Passo
2 x 1000m. in 4'40" - 4'50" Rec. 1' passo tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching

3°GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. Allungo
10 x (20m. + 20m.) sprint a navetta Rec. 40" tra le ripetizioni
4' Jogging
10 x (10m. + 10m.) sprint a navetta Rec. 30" tra le ripetizioni
4' Jogging
6 x 30m. sprint Recupero 50" tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
5' al 90% Fcmax
4' Passo
5' Fartlek (30" bassa intensità – 30" alta intensità)
4' Passo
5' al 90% Fcmax
4' Passo
5' Fartlek (30" bassa intensità – 30" alta intensità)
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. Allungo
300m. in 58"/60"
1'30" Passo
600m. in 2'10"/2'15"
4' Passo
900m. in 4'30"
4' Passo
600m. in 2'10"/2'15"
4' Passo
300m. in 58"/60"
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

TERZA SETTIMANA

(22 – 26 LUGLIO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
5 x 5', ultimi 2' al 90% Fcmax Rec. 2' passo tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
5 x 30m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 40" tra le ripetizioni
3' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
3' Jogging
40' Corsa bassa intensità,ultimi 5' al 90% FCmax
10' Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
4 x 1' al 90% Fcmax (20m.+20m. a navetta) Rec. 1' passo tra le ripetizioni
3' Passo
4 x 1' al 90% Fcmax (15m.+15m. a navetta) Rec. 1' passo tra le ripetizioni
3' Passo
4 x 1' al 90% Fcmax (10m.+10m.a navetta) Rec. 1' passo tra le ripetizioni
3' Passo
4 x 1' al 90% Fcmax (10m.+10m.a navetta) Rec. 1' passo tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno di passo
4 x 4' (27" bassa intensità – 3" sprint) Rec. 3' passo tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare

5' Preatletici
3 x 60m. allungo
6 x 40m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 40m. sprint Rec. 50" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 40m. sprint Rec. 40" tra le ripetizioni
20' Corsa bassa intensità o 4 x 1000m. in 4'40" Recupero 1' tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

QUARTA SETTIMANA

(29 LUGLIO – 2 AGOSTO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
20' Corsa bassa intensità
2 x 1000m. in 4'20" - 4'30" Rec. 2' tra le ripetizioni
3' Passo
10 x 100m. (20"-20")
3' Passo
2 x 1000m. in 4'20" - 4'30" Rec. 2' tra le ripetizioni
3' Passo
10 x 100m. (20"-20")
20' Defaticamento + Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritono di passo
8 x 30m. sprint Rec. 40" tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
30' Corsa media intensità, ultimi 5' al 90% Fcmax
10' Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare

5' Preatletici
3 x 60m. allungo
3 x 6 x 20m. sprint in salita Rec. 30" tra le ripetizioni Rec. 2'30" tra le serie
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
3 x sprit a croce (15m+15m - 20m+20m - 25m+25m - 20m+20m a navetta) Rec.
5' tra le serie
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
4 x 1' al 90% Fcmax Rec. 1' tra le ripetizioni
3' Jogging
2 x 2' al 90% Fcmax Rec. 2' tra le ripetizioni
3' Jogging
1 x 4' al 90% Fcmax
4' Jogging
5 x 100m. (20"-20")
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

QUINTA SETTIMANA

(5 – 9 AGOSTO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
3 x 10 x 15m. sprint in salita Rec. 25" tra le ripetizioni Rec. 2' tra le serie
20' Defaticamento + Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
6 x 40m. sprint Rec. 40" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 20m+20m a navetta Rec. 40" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 20m+20m a navetta Rec. 40" tra le ripetizioni
20' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
10 x 100m. (20"-30")
5' Jogging
10 x 100m. (20"-20")
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
8 x 30m. sprint Rec. 40" tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
20'-30' Corsa in progressione,ultimi 5' al 90% Fcmax
10' Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
2 x 6 x 20m. sprint in salita Rec. 30" tra le ripetizioni Rec. 2'30" tra le serie
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

SETTIMANA FERRAGOSTO

(12 – 16 AGOSTO)

SESTA SETTIMANA

(19 – 23 AGOSTO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. Allungo
5 x 15m. sprint in salita Rec. 45" tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 10m. sprint in salita Rec. 25" tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 15m. sprint in salita Rec. 45" tra le ripetizioni
15' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO : (NORCIA)

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
5 x 30m. sprint Rec. 50" tra le ripetizioni
3' Jogging
4 x 40m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
2 x 50m. sprint Rec. 90" tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO : (NORCIA)

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m allungo
2 x 4 x 10m+10m sprint a navetta Rec. 40" tra le ripetizioni Rec. 2' tra le serie
2' Jogging
2 x 6 x 5m+5m sprint a navetta Rec. 25" tra le ripetizioni Rec. 1' tra le serie
2' Jogging
2 x 4 x 25m. sprint con cambio di direzione (5m+5m+5m+5m+5m) Rec. 60" tra le ripetizioni Rec. 2' tra le serie
10' Defaticamento + Stertching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO : (NORCIA)

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
3 x 5 piegamenti + 10m+10m sprint a navetta Rec. 45" tra le ripetizioni
3' Jogging
3 x 10 addominali + 10m+10m sprint a navetta Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
3 x ½ squat orizzontale + 10m+10m sprint a navetta Rec . 75" tra le ripetizioni
3' Jogging
2 x 6 salti verticali (3 x gamba) + sprint slalom tra 6 birilli Rec. 2' tra le ripetizioni
15' Defaticamento + Stertching

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
5 x skip su 10 gradoni (6 skip per gradone) Rec. 45" tra le ripetizioni
15' Defaticamento + Stretching
5 x 10 Ripetizioni potenziamento generale

SETTIMA SETTIMANA

(26 – 30 AGOSTO)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
4 x 40m. sprint con cambio direzione Rec. 30" tra le ripetizioni
1'30" Passo
4 x 40m. sprint (20m+20m a navetta) Rec. 30" tra le ripetizioni
1'30" Passo
Rec.5' passo tra le serie
4 x 40m. sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
1'30" Passo
4 x 40m. sprint con cambio direzione Rec. 30" tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stertching
4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

}x 3

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
3 x 12 x 30m. sprint in 5" Rec. 35" tra le ripetizioni Rec. 1'30" tra le serie
10' Defaticamento + Stertching

4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m allungo
10 x 100m. (20"-20")
3' Passo
2 x 4' al 90% Fcmax
3' Passo
10 x 100m. (20"-20")
10' Defaticamento + Stertching
4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
5 x 10m. Sprint Rec. 15" tra le ripetizioni
3' Jogging
4 x 20m. Sprint Rec. 35" tra le ripetizioni
3' Jogging
3 x 30m. sprint Rec. 40" tra le ripetizioni
3' Jogging
2 x 40m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stertching
4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
2 x 7 x 10m. sprint Rec. 20" tra le ripetizioni Rec. 1'30" tra le serie
5' Jogging
8 x 30m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching
4x 15 Ripetizioni potenziamento

OTTAVA SETTIMANA

(2 – 6 SETTEMBRE)

1° GIORNO :

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
5 x 30m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 30m. sprint (15m+15m navetta) Rec. 70" tra le ripetizioni
3' Jogging
5 x 30m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 30m. sprint (15m+15m navetta) Rec. 70" tra le ripetizioni
10' Defaticament + Stretching
4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

2° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
2 x 5' (30" bassa intensità – 30" al 90% Fcmax) Rec. 3' passo tra le ripetizioni
5' Jogging
5 x 100m. (20"-20")
10' Defaticamento + Stretching
4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

3° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
3 x 60m. allungo
10 x 10m. sprint Rec. 20" tra le ripetizioni
3' jogging
10 x 20m. Sprint Rec. 30" tra le ripetizioni
3' Jogging
10 x 30m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni
3' Jogging
6 x 40m. sprint Rec. 1'50" tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stertching
4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

4° GIORNO :

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5' Preatletici
4 x 12 affondi con salto e ritorno jogging
3 x 8 x 30m. sprint Rec. 60" tra le ripetizioni Rec. 3' tra le serie
5 x 40m. sprint Rec. 1'50' tra le ripetizioni
10' Defaticamento + Stretching

4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale

5° GIORNO :

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare

5' Preatletici

3 x 60m allungo

10 x 10m. sprint Rec. 20" tra le ripetizioni

3' Jogging

10 x 20m. Sprint Rec. 30" tra le ripetizioni

3' Jogging

10m - 20m - 30m - 40m - 30m sprint Rec. 20" - 30" - 60" - 90"

5' Jogging

10m - 20m - 30m - 40m - 30m sprint Rec. 20" - 30" - 60" - 90"

5' Jogging

10m - 20m - 30m - 40m - 30m sprint Rec. 20" - 30" - 60" - 90"

10' Defaticamento + Stertching

4 x 15 Ripetizioni potenziamento generale