

Programma di Allenamento Pre-Raduno

Il programma di allenamento qui proposto è stato concepito con l'intento di costruire progressivamente la necessaria condizione fisica utile per affrontare con successo la stagione agonistica 2008-2009. La descrizione che trovate in allegato fa riferimento alla fase di allenamento più delicata della preparazione, ovvero alla fase pre-raduno.

Il programma che segue è stato realizzato su base giornaliera e consiste in 15 sedute di allenamento che si estendono su un periodo che va dal 15 al 30 settembre 2007.

Il programma di allenamento è stato progettato con l'intento di poter essere svolto senza difficoltà anche in ambiente naturale. Lo scopo di questa tappa fondamentale è quello di costruire solide basi di forza e resistenza generale, per predisporre il vostro organismo ad allenamenti sempre più intensi e specifici a partire dal raduno pre-campionato.

Programma di Allenamento

1° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 20' di corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità di corsa più elevata rispetto alla iniziale;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

2° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 10x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 25' di corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità di corsa più elevata rispetto alla iniziale;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

3° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x 30m sprint con recupero 60-90 secondi;
- 2x10' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m recuperando tra i 60-90 secondi;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

4° Giorno

- 50' di corsa lenta possibilmente su terreno vario

5° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x 30m sprint con recupero 60 secondi;
- 5x50m sprint con recupero completo (circa 2-3 minuti);
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m recuperando in maniera attiva (corsa lenta) tra i 60-90 secondi;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

6° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m)
- 4x 4' corsa all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti di corsa lenta;
- 5' di corsa defaticante + stretching.

7° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m)
- 2x10x80m in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti tra le serie e 1 minuto tra le ripetizioni di corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

8° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x 30m sprint con recupero 60 secondi, 5' corsa lenta quindi;
- 10x 50m sprint con recupero completo;
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m recuperando in maniera attiva (corsa lenta) tra i 60-90 secondi;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

9° Giorno

- 50' corsa lenta possibilmente su terreno vario;
- 5' stretching

10° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m)
- 4x 4' corsa all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti di corsa lenta;
- 5' di corsa defaticante + stretching.

11° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x 20m sprint con recupero 60 secondi, 5 minuti corsa lenta quindi;
- 10x 30m sprint con recupero completo, 5 minuti corsa lenta;
- 10x50m sprint con recupero completo;
- 30' in progressione (ultimi 5' al 90% del massimo del momento);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi distretto);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

12° Giorno

- 40' di corsa lenta possibilmente su terreno vario.
- 10' Stretching.

13° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m)
- 4x 4' corsa all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti di corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

14° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x 30m sprint con recupero 60 secondi,
- 5 minuti corsa lenta quindi;
- 10 x50m sprint con recupero completo;
- 30' in progressione, ultimi 5' aumentando il ritmo rispetto a quello iniziale;
- 5' di corsa defaticante + stretching.

15° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m)
- 4x 4' corsa all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti di corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

Ove dovrete avere difficoltà nell'interpretare qualche termine potete contattarmi personalmente al 329 7399862(tim)

CONSIDERAZIONI FINALI

- Non provate ad allenarvi da soli (vi affatichereste)
- Non è necessario coprirvi oltre il normale per sudare (il sudore è acqua salata e non è GRASSO)
- Il giorno successivo alla prima seduta vi sentirete a pezzi, non demordete
- Il terzo giorno è importante riuscire a mettere le scarpe e cominciare a correre
- Al quarto giorno il corpo comincerà a lanciarvi dei segnali fisiologici, che se riuscirete a capire vi consentiranno di ottenere risultati insperati
- Retoricamente affermo che: chi si muove si sentirà meglio di chi non si allena
- Chi è allenato riduce il margine di errore visivo del 75%
- Chi non è allenato non "VEDRA" un futuro arbitrale.

50 m 7",5

3000 m 13'20"

Il responsabile del polo allenamento

