

# AIA CREMA Stagione sportiva 2018/2019

## Preparazione atletica

### Luogo "Parco Bonaldi" Ore 18:30

30/07/2018	Lunedì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa intensità progressiva 25 min. Stretching-addominali
31/07/2018	Martedì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa con cambio ritmo 30 min. 10 min. 40" lento 20" veloce 10 min. 30" lento 30" veloce 10 min. 1' lento 1' veloce
01/08/2018	Mercoledì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. 5x60 m. allunghi R. cammino 2x6x10 1/2 squat +15 m. sprint fine serie R. 1 min. tra le serie 10 min. corsa lenta Stretching-addominali
02/08/2019	Giovedì	Riscaldamento 15/20 min. Forza specifica, lavoro in salita. 3x30 m. calciata dietro 3x30 m. Skip 3x30 m. corsa gambe tese 3x10 m. balzi piedi uniti 3x30 m. balzi alternati (2 sec. Piede di sosta) 3x30 m. balzi alternati successivi 2x8x30 m. sprint R. cammino Stretching-addominali
03/08/2018	Venerdì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa ad intensità progressiva 45 min. (cavalcavia) Stretching-addominali
04/08/2018	Sabato	RIPOSO
05/08/2018	Domenica	RIPOSO
06/08/2018	Lunedì	Riscaldamento 15/20 min. 5x60 m. allungo 5' corsa alta intensità R. 4 min. 5' corsa carattere intermittente 30" lento 30" veloce 5' corsa alta intensità R. 4 min. 5' corsa carattere intermittente 30" lento 30" veloce Stretching-addominali
07/08/2018	Martedì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa ritmo progressivo 20 min. Potenziamento muscolare. Stretching-addominali
08/08/2018	Mercoledì	Riscaldamento 15/20 min. Potenza aerobica 5x1000 m. R. 4 min Totale 5000 m.

09/08/2018	Giovedì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. 5x60 m. allunghi R. cammino 8x10 1/2 squat +15 m. sprint fine serie R. 1 min. tra le serie 25 min. corsa
10/08/2018	Venerdì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. Potenza aerobica 8x600 m. R. 3 min.
11/08/2018	Sabato	RIPOSO
12/08/2018	Domenica	RIPOSO
13/08/2018	Lunedì	Riscaldamento 15/20 min. Potenza aerobica 6x800 m. R. 3 min.
14/08/2018	Martedì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. Resistenza latticida: (IDEALE) 200 m. in 30" R. 1 min. 400 m in 1' 15" R. 1' 45" 600 m. in 2' 20"/30" R. 2' 45" 800 m in 3' 15"/30" R. 4 min. 10 min. macropausa in stretching Resistenza latticida: (IDEALE) 800 m. + 600 m. + 400 m. + 200 m. Recuperi e tempi come sopra.
15/08/2018	Mercoledì	RIPOSO
16/08/2018	Giovedì	Riscaldamento 15/20 min. 5x60 m. allunghi R. camminando Resistenza latticida: (INTERVAL TRAINING) 4X10 min. Nella serie: 3 min: 30" lento 30" veloce 3 min: 20" lento 20" veloce 2 min: 15" lento 15" veloce 2 min: 10" lento 10" veloce R. 5 minuti
17/08/2018	Venerdì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. 6x60 m. allunghi R. camminando 5x10 appoggi laterali +10 m. sprint 6x8 ripetizioni navetta 20+20 m. sprint (R. 10" tra ripetute) R. 1 min tra la serie
18/08/2018	Sabato	RIPOSO
19/08/2018	Domenica	RIPOSO
20/08/2018	Lunedì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. 4x60 m. allunghi R. camminando 4X400 m. in 1' 30" R. 1' 30" 5x200 m in 40" R. 1 min. 6x100 m. 15"/20" R. 45" Stretching-addominali

21/08/2018	Martedì	Riscaldamento 15/20 min. 10 min. corsa medio alta intensità 6x30 m. sprint R. camminando R. 2 min. 6x50 m. sprint R. camminando R. 2 min. 6x70 m. sprint R. camminando R. 2 min. 6x50 m. sprint R. camminando R. 2 min. 6x30 m. sprint R. camminando R. 2 min. Stretching-addominali
22/08/2018	Mercoledì	Riscaldamento 15/20 min. Forza specifica, lavoro in salita. 3x30 m. calciata dietro 3x30 m. Skip 3x30 m. corsa gambe tese 3x10 m. balzi piedi uniti 3x30 m. balzi alternati (2 sec. Piede di sosta) 3x30 m. balzi alternati successivi 2x8x30 m. sprint R. cammino Stretching-addominali
23/08/2018	Giovedì	Riscaldamento 15/20 min. 7x60 m. allunghi R. camminando 2X6 100 m. in 15"/20" R. 45" tra le serie 5 min. 2x4 300 m. in 1' R. 1 min. tra le serie 5 min. Stretching-addominali
24/08/2018	Venerdì	Riscaldamento 15/20 min. Forza specifica, lavoro in salita. 3x30 m. calciata dietro 3x30 m. Skip 3x30 m. corsa gambe tese 3x10 m. balzi piedi uniti 3x30 m. balzi alternati (2 sec. Piede di sosta) 3x30 m. balzi alternati successivi 2x8x30 m. sprint R. cammino Stretching-addominali
25/08/2018	Sabato	RIPOSO
26/08/2018	Domenica	RIPOSO
27/08/2018	Lunedì	Riscaldamento 15/20 min. 6x60 m. allunghi R. camminando 8x8 1/2 squat +15 m. sprint fine serie R. 1 min. tra le serie 6x8 ripetizioni navetta 20+20 m. sprint (R. 10" tra ripetute) R. 1 min tra la serie Stretching-addominali
28/08/2017	Martedì	SIMULAZIONE TEST ATLETICO
29/08/2018	Mercoledì	Riscaldamento 15/20 min. 5x60 m. allungo 5' corsa alta intensità R. 4 min. 5' corsa carattere intermittente 30" lento 30" veloce 5' corsa alta intensità R. 4 min. 5' corsa carattere intermittente 30" lento 30" veloce

30/08/2017	Giovedì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. 5x10 m sprint. R. Camminando R. 1 min. 5x20 m sprint. R. Camminando R. 1 min. 5x30 m sprint. R. Camminando R. 1 min. 5x40 m sprint. R. Camminando R. 1 min. Rapidità: ostacoli e paletti 15 volte
31/08/2018	Venerdì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. 4x60 m. allunghi R. camminando 4X400 m. in 1' 30" R. 1' 30" 5x200 m in 40" R. 1 min. 6x100 m. 15"/20" R. 45"
01/09/2018	Sabato	RIPOSO
02/09/2018	Domenica	RIPOSO

