

Preparazione atletica 2020/2021

17/08/2020	Lunedì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa intensità progressiva 25 min. Stretching-addominali
18/08/2020	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
19/08/2020	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
20/08/2020	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
21/08/2020	Venerdì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa ad intensità progressiva 45 min. (cavalcavia) Stretching-addominali
22/08/2020	Sabato	RIPOSO
23/08/2020	Domenica	RIPOSO
24/08/2020	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
25/08/2020	Martedì	Riscaldamento 15/20 min. Corsa ritmo progressivo 20 min. Potenziamento muscolare. Stretching-addominali
26/08/2020	Mercoledì	Riscaldamento 15/20 min. Potenza aerobica 5x1000 m. R. 4 min Totale 5000 m.

27/08/2020	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
28/08/2020	Venerdì	Stretching-addominali Riscaldamento 15/20 min. Potenza aerobica 8x600 m. R. 3 min.
29/08/2020	Sabato	Stretching-addominali RIPOSO
30/08/2020	Domenica	RIPOSO
31/08/2020	Lunedì	Riscaldamento 15/20 min. Potenza aerobica 6x800 m. R. 3 min.
01/09/2020	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.
02/09/2020	Mercoledì	Stretching-addominali RIPOSO
03/09/2020	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
04/09/2020	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
05/09/2020	Sabato	Stretching-addominali RIPOSO
06/09/2020	Domenica	RIPOSO
07/09/2020	Lunedì	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

08/09/2020	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
09/09/2020	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
10/09/2020	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
11/09/2020	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
12/09/2020	Sabato	RIPOSO
13/09/2020	Domenica	RIPOSO
14/09/2020	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
15/09/2020	Martedì	SIMULAZIONE TEST ATLETICO
16/09/2020	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

17/09/2020	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
18/09/2020	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"