

PROGRAMMA PRE-RADUNO ALLIEVI B 1997

Questo programma prevede 10 sedute di allenamento in modo che possa essere svolto da tutti in maniera più corretta.

Lo scopo è assicurarvi una condizione decente per il giorno del raduno, in modo da permettervi di superare facilmente l'impatto dei primi giorni di allenamento.

Buone vacanze.

ALCUNI CONSIGLI:

- Eseguire questo programma preferibilmente nelle ore fresche della mattina: condizioni fisiologiche migliori (ormonali e respiratorie). Di seguito inoltre ci si abitua ad un ritmo che prevede un simile lavoro la mattina anche durante la preparazione.
- Curare il più possibile l'alimentazione ricordando che già mantenere il proprio peso può essere un lusso (per alcuni), poiché stando a riposo diminuisce leggermente la massa muscolare.
- Cercare di svolgere la corsa su terreni morbidi.
- Curate in modo particolare gli esercizi di stretching: oltre a migliorare la flessibilità e l'elasticità sono un'ottima prevenzione contro gli infortuni muscolari.
- Il defaticamento con relative posture è fondamentale: **ESEGUITELO SEMPRE!!**

GIOVEDÌ 16 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura (corsa leggermente sostenuta) e skip + 5' stretching

Potenziamento a corpo libero:

3 x 15 ripetizioni di addominali a vostra scelta

3 x 15 ripetizioni di dorsali

4 serie da 8 ripetizioni di piegamenti braccia (flessioni) + 2 serie con apertura ampia + 2 serie con apertura stretta

Lavoro aerobico: 10' corsa velocità medio-bassa.

Posture finali.

VENERDÌ 17 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura (corsa leggermente sostenuta) e skip + 5' stretching

Circuito forza resistente per gli arti inferiori:

3 ripetizioni da 15 secondi appoggiati di schiena al muro con gambe piegate a 90° e piedi paralleli

Lavoro a terra: estensione alternata delle gambe (contrazione del muscolo anteriore della

coscia) 3x 15 ripetizioni per gamba
Lavoro a terra(pancia sotto): flessione della gamba(il tallone si avvicina al gluteo con
contrazione del muscolo posteriore della coscia) 3x 15 ripetizioni per gamba.
Lavoro aerobico 15' di corsa velocità medio-bassa
3 ripetizioni sui 50mt in progressione con ritorno di passo
Posture finali

SABATO 18 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura(corsa leggermente sostenuta) e skip + 5'
stretching
Potenziamento a corpo libero:
3 x 15 ripetizioni di addominali a vostra scelta
3 x 15 ripetizioni di dorsali
4 serie da 8 ripetizioni di piegamenti braccia(flessioni) + 2 serie con apertura ampia + 2 serie
con apertura stretta
Lavoro aerobico: 20' corsa velocità medio-bassa.
4 ripetizioni sui 50mt in progressione con ritorno di passo
Posture finali

DOMENICA 19 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura(corsa leggermente sostenuta) e skip + 5'
stretching
Circuito forza resistente per gli arti inferiori:
3 ripetizioni da 15 secondi appoggiati di schiena al muro con gambe piegate a 90° e piedi
paralleli
Lavoro a terra:estensione alternata delle gambe(contrazione del muscolo anteriore della
coscia) 3x 15 ripetizioni per gamba
Lavoro a terra(pancia sotto): flessione della gamba(il tallone si avvicina al gluteo con
contrazione del muscolo posteriore della coscia) 3x 15 ripetizioni per gamba.
Lavoro aerobico 25' di corsa velocità medio-bassa
4 ripetizioni sui 50mt in progressione con ritorno di passo
Posture finali

LUNEDI' 20 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura(corsa leggermente sostenuta) e skip + 5'
stretching
Potenziamento a corpo libero:
3 x 15 ripetizioni di addominali a vostra scelta
3 x 15 ripetizioni di dorsali
4 serie da 8 ripetizioni di piegamenti braccia(flessioni) + 2 serie con apertura ampia + 2 serie
con apertura stretta
Lavoro aerobico: 10' corsa andatura medio-lenta + 2 x 10' con velocità media. Recupero tra le
tre serie di massimo 5 min.
Posture finali

MARTEDI' 21 AGOSTO 2012

Riposo

MERCOLEDI' 22 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura (corsa leggermente sostenuta) e skip + 5' stretching

Circuito forza resistente per gli arti inferiori:

4 ripetizioni da 15 secondi appoggiati di schiena al muro con gambe piegate a 90° e piedi paralleli

Lavoro a terra: estensione alternata delle gambe (contrazione del muscolo anteriore della coscia) 4x15 ripetizioni per gamba

Lavoro a terra (pancia sotto): flessione della gamba (il tallone si avvicina al gluteo con contrazione del muscolo posteriore della coscia) 4 x 15 ripetizioni per gamba.

Lavoro aerobico 15' di corsa continua + 5' con variazioni di velocità a piacere e comunque minimo 3...

Posture finali

GIOVEDI' 23 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' stretching

Potenziamento a corpo libero:

3 x 15 ripetizioni di addominali a vostra scelta

3 x 15 ripetizioni di dorsali

4 serie da 8 ripetizioni di piegamenti braccia (flessioni) + 2 serie con apertura ampia + 2 serie con apertura stretta

Lavoro aerobico: 10' corsa andatura medio-lenta + 10' con intervalli (ogni 2' min 30" medio-veloci)

Posture finali

VENERDI' 24 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura di prevenzione + 5' stretching

Circuito forza resistente per gli arti inferiori:

4 ripetizioni da 15 secondi appoggiati di schiena al muro con gambe piegate a 90° e piedi paralleli

Lavoro a terra: estensione alternata delle gambe (contrazione del muscolo anteriore della coscia) 4x15 ripetizioni per gamba

Lavoro a terra (pancia sotto): flessione della gamba (il tallone si avvicina al gluteo con contrazione del muscolo posteriore della coscia) 4 x 15 ripetizioni per gamba.

Posture finali

SABATO 25 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' stretching

Potenziamento a corpo libero:

3 x 15 ripetizioni di addominali a vostra scelta

3 x 15 ripetizioni di dorsali

4 serie da 8 ripetizioni di piegamenti braccia(flessioni) + 2 serie con apertura ampia + 2 serie con apertura stretta

Lavoro aerobico: 10' corsa andatura medio-lenta + 2 serie da 8" con intervalli (ogni 1,5' min 30" medio-veloci)

Recupero tra le serie 4 minuti

Posture finali

DOMENICA 26 AGOSTO 2012

5' mobilità busto + 5' mobilità anca + 5' andatura di prevenzione + 5' stretching

Circuito forza resistente per gli arti inferiori:

4 ripetizioni da 15 secondi appoggiati di schiena al muro con gambe piegate a 90° e piedi paralleli

Lavoro a terra:estensione alternata delle gambe(contrazione del muscolo anteriore della coscia) 4x15 ripetizioni per gamba

Lavoro a terra(pancia sotto): flessione della gamba(il tallone si avvicina al gluteo con contrazione del muscolo posteriore della coscia) 4 x 15 ripetizioni per gamba.

Lavoro aerobico: 15' corsa continua + 7' con variazione di velocità a piacere e comunque minimo 4!!!!

Posture finali