

Pianificazione allenamento

1 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

Yo-yo Test

Stretching

2 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

20' Corsa velocità crescente ogni 5' (intensità media)

Potenziamento Generale

10' Defaticamento+Stretching

3 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

5 Ripetizioni 80mt allungo in 15" recupera camminando

20' Corsa velocità (intensità media)

Potenziamento Generale

10' Defaticamento+Stretching

4 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

7 Ripetizioni 80mt allungo in 15" recupera camminando

20' Corsa velocità (intensità media)

Potenziamento Generale

10' Defaticamento+Stretching

5 Giorno RIPOSO

6 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

5' Preatletici(corsa calciata-andatura laterale-corsa dietro-skip basso e alto)

10 ripetizioni ½ squat con pallone dietro+ 10 mt sprint recupera 1'-Da ripetere 5 volte

Potenziamento Generale

20' Corsa 1' alta intensità 1' corsa a bassa intensità

10' Defaticamento

7 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

4' Corsa alta intensità recupera 4'+ 5' Corsa alta intensità rec. 4'+4' Corsa alta intensità

Potenziamento Generale

10' Defaticamento

8 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

5' Preatletici(corsa calciata-andatura laterale-corsa dietro-skip basso e alto)

10 ripetizioni ½ squat con pallone dietro+ 10 mt sprint recupera 1'-Da ripetere 5 volte

20' Corsa 1' alta intensità 1' corsa a bassa intensità

10' Defaticamento

9 Giorno

10' Riscaldamento corsetta +Stretching

Potenziamento Generale

4 ripetizioni 15mt sprint in salita recupera 1' ogni rip.-Rec.attivo 7'(e lo ripeti per la 2°volta)

5 ripetizioni 20 mt sprint

10 Defaticamento stretching

10 Giorno RIPOSO

11 Giorno

10'Riscaldamento corsetta +Stretching

5' Preatletici(corsa calciata-andatura laterale-corsa dietro-skip basso e alto)

7 ripetizioni 15mt sprint in salita recupera 1'

5' Stretching

4' corsa intensità medio/alta+5'recupero attivo+ 4' corsa intensità medio/alta

4 serie massimali addominali

10 defaticamento stretching

12 Giorno

10'Riscaldamento corsetta +Stretching

20' 1'corsa alta intensità-1' corsa a bassa intensità (percorso misto)

4 serie massimali addominali

10' defaticamento stretching

13 Giorno

10'Riscaldamento corsetta +Stretching

7 volte – 10 tocche,andature balzate + 10m sprint

10' stretching

5' corsa intensità medio/alta+4'recupero attivo+ 4' corsa intensità medio/alta+

4'rec.attivo+5' corsa intensità medio/alta

4 serie massimali addominali

10' defaticamento

14 Giorno

10'Riscaldamento corsetta +Stretching

5' Preatletici(corsa calciata-andatura laterale-corsa dietro-skip basso e alto)

7 ripetizioni 15 mt sprint in salita rec . 1'

6 ripetizioni 20m sprint in linea rec. 50"

10' Potenziamento generale e addominali

10' 10' defaticamento

15 Giorno RIPOSO

16 Giorno

10'Riscaldamento corsetta +Stretching

5' Preatletici(corsa calciata-andatura laterale-corsa dietro-skip basso e alto)

5 ripetizioni- (5"sprint+ 15"lenti x 1') rec. 1'30"

10' stretching

5 serie massimali addominali

15' corsa continua defaticante

17 Giorno

10'Riscaldamento corsetta +Stretching

5' Preatletici

7 volte – 10 tocche, andature balzate + 10m sprint

5' stretching

5' corsa intensità medio/alta + 4' recupero attivo + 4' corsa intensità medio/alta + 4' rec. attivo + 5' corsa intensità medio/alta

5 serie massimali addominali

10' defaticamento

18 Giorno

10' Riscaldamento corsetta + Stretching

7' corsa a media intensità

10' potenziamento generale + addominali

7' corsa a media intensità

10' defaticamento

19 Giorno

10' Riscaldamento corsetta + Stretching

7 volte – 10 tocche, andature balzate + 10m sprint

5' recupero attivo

4 rip. 40mt in accelerazione Rec. 1'

4 rip. 50mt in accelerazione Rec 1'30"

5 rip 80 mt allunghi intensità medio-basso

5 serie massimali addominali

20 Giorno

10' Riscaldamento corsetta + Stretching

7 volte – 10 tocche, andature balzate + 10m sprint

5' recupero attivo

5 rip. Allunghi intensità medio-basso

15' corsa con variazione di ritmo

10' defaticamento

21 Giorno RIPOSO

22 Giorno

10' Riscaldamento corsetta + Stretching

Yo-Yo test

10' recupero attivo

15 potenziamento generale

10' 10' defaticamento