



## **PROGRAMMAZIONE ATLETICA**

### **1 SEDUTA**

<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	<i>ADDOMINALI (3X 20 RIP.) DORSALI (3X20 RIP) PIEGAMENTI (3X 15 RIP)</i>
<u>RISCALDAMENTO</u>	<i>10' CORSA CONTINUA</i>
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<i>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE</i>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	<i>5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)</i>
<u>LAVORO METABOLICO</u>	<i>25' CORSA CONTINUA</i>
<u>DEFATICAMENTO</u>	<i>5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ</i>

## 2 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (3X 20 RIP.) DORSALI (3X20 RIP) PIEGAMENTI (3X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	ALLUNGHI (70-80%) SUI 50 METRI (3 SERIE DA 6 RIPETIZIONI) RIPOSO DI 11" TRA LE RIPETIZIONI RIPOSO DI 2 MINUTI TRA LE SERIE
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

## 3 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (3X 20 RIP.) DORSALI (3X20 RIP) PIEGAMENTI (3X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	CORSA 50" LENTO 10" VELOCE 2 SERIE DA 8'
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

#### 4 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (3X 20 RIP.) DORSALI (3X20 RIP) PIEGAMENTI (3X15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	15' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO NEUROMUSCOLARE</u>	2 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI SQUAT 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI AFFONDI FRONTALI 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI AFFONDI LATERALI
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

#### 5 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (3X 20 RIP.) DORSALI (3X20 RIP) PIEGAMENTI (3X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	ALLUNGHI (70-80%) 8 RIPETIZIONI SUI 50 METRI REC 11" TRA LE RIPETIZIONI 8 RIPETIZIONI SUI 100 METRI REC 22" TRA LE RIPETIZIONI RIPETERE PER 2 SERIE RIPOSO DI 2 MINUTI TRA LE SERIE

<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ
----------------------	---

## 6 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 20 RIP.) DORSALI (4X20 RIP) PIEGAMENTI (4X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO NEUROMUSCOLARE</u>	NAVETTA VADO 10m TORNO 10m VADO 15m TORNO 5m VADO 5m 4 SERIE DA 4 RIPETIZIONI
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

## 7 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/ PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 20 RIP.) DORSALI (4X20 RIP) PIEGAMENTI (4X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	CORSA 30" LENTO 15" VELOCE 2 SERIE DA 8'
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

## 8 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 20 RIP.) DORSALI (4X20 RIP) PIEGAMENTI (4X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	15' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO NEUROMUSCOLARE</u>	3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI SQUAT 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI AFFONDI FRONTALI 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI AFFONDI LATERALI 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI BALZI CONTINUI
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

## 9 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 20 RIP.) DORSALI (4X20 RIP) PIEGAMENTI (4X 15 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	ALLUNGHI (70-80%) 8 RIPETIZIONI SUI 50 METRI REC 11" TRA LE RIPETIZIONI 8 RIPETIZIONI SUI 100 METRI REC 22" TRA LE RIPETIZIONI 3 RIPETIZIONI SUI 150 METRI

	<p>REC 35" TRA LE RIPETIZIONI</p> <p>RIPETERE PER 2 SERIE</p> <p>RIPOSO DI 2 MINUTI TRA LE SERIE</p>
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

## 10 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	<p>ADDOMINALI (4X 25 RIP.)</p> <p>DORSALI (4X25 RIP)</p> <p>PIEGAMENTI (4X 20 RIP)</p>
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<p>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI)</p> <p>5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)</p>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO NEUROMUSCOLARE</u>	<p>NAVETTA VADO 10m TORNO 10m VADO 15m TORNO 5m VADO 20m</p> <p>4 SERIE DA 5 RIPETIZIONI</p>
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

## 11 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	<p>ADDOMINALI (4X 25 RIP.)</p> <p>DORSALI (4X25 RIP)</p> <p>PIEGAMENTI (4X 20 RIP)</p>
<u>RISCALDAMENTO</u>	10' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	<p>5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI)</p> <p>5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)</p>
<u>ANDATURE/ SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO METABOLICO</u>	<p>CORSA 15" LENTO 15" VELOCE</p> <p>2 SERIE DA 6'</p>

<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ
----------------------	---

## 12 SEDUTA

<u>ADDOMINALI/DORSALI/PIEGAMENTI</u>	ADDOMINALI (4X 25 RIP.) DORSALI (4X25 RIP) PIEGAMENTI (4X 20 RIP)
<u>RISCALDAMENTO</u>	15' CORSA CONTINUA
<u>MOBILITA' ARTICOLARE</u>	5' ARTI SUPERIORI + TRONCO(CIRCONDUZIONI, TORSIONI) 5' ARTI INFERIORI (SLANCI AVANTI-DIETRO-LATERALI, APERTURE, CHIUSURE)
<u>ANDATURE/SKIP</u>	5' SKIP (ALTO, BASSO, CALCIATA, ALTERNATA)
<u>LAVORO NEUROMUSCOLARE</u>	3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI SQUAT 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI AFFONDI FRONTALI 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI AFFONDI LATERALI 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI DI BALZI CONTINUI
<u>DEFATICAMENTO</u>	5' DI PALLEGGI CON PALLA + 2'-3' DI CORSA BASSA INTENSITÀ

ALTERNARE UN GIORNO DI LAVORO CON UN GIORNO DI RECUPERO.

NEL GIORNO DI RECUPERO SVOLGERE ALTRE ATTIVITA' (BICICLETTA, NUOTO, BEACH VOLLEY ECC.)

PER QUALSIASI INFO LORENZO MARCELLI 3463242534