

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO STAGIONE SPORTIVA 2009/2010

MESE DI RIFERIMENTO : OTTOBRE 2009

Martedì 20 OTTOBRE

- Riscaldamento 10'- 15' (corsa lenta)
- Stretching 5' (prevenzione infortuni)
- Preatletici (skip alti , skip bassi , corsa calciata) . 5 serie per esercizio , fare 15/20mt di allungo progressivo . Recupero di corsa.
- Yo – Yo test
- 5 ' esercizi di stretching
- 10 ' corsa defaticante seguita da fase di stretching.

Mercoledì 21 OTTOBRE

- Riscaldamento 10'-15'(corsa lenta)
- Stretching 5'
- Preatletici (skip , mobilità gambe , braccia , busto)
- 3 serie di 80 metri: 40 metri a ritmo normale + 40 metri finali in sprint evidenziando il cambio di passo rispetto ai primi 40 metri (40'' di recupero per serie);
- 3 serie da 4': 20" lenti e 20" in allungo (recupero 4')
- 5' corsa defaticante seguita da fase di stretching.

Venerdì 23 OTTOBRE

- Riscaldamento
- 5'Stretching
- Preatletici
- 5 x 60 mt allungo con rec di corsa
- 5 x 30 mt sprint con rec di passo
- 5 x 40 mt sprint (85-90% massimo) con recupero di passo
- Defaticante e Stretching

Martedì 27 OTTOBRE

- Riscaldamento 10'-15' (corsa lenta)
- Stretching 5'
- Preatletici
- PIRAMIDE : (200-400-600-600-400-200) rec. Tempi di effettuazione esercizio .
- Defaticamento 10'
- Stretching

Mercoledì 28 OTTOBRE

- Riscaldamento 10'-15 (corsa lenta)
- Stretching 5'
- Preatletici
- 3 x 1200 mt : 200 mt lenti e 200 mt veloci (rec 3' 30'' tra le serie)
- Defaticamento
- Stretching

Venerdì 30 OTTOBRE

- Riscaldamento 10' (corsa lenta)
- Stretching 5'
- Preatletici
- 5x 10-30 sprint (rec di 30'' sui 10 mt, 45'' sui 30'' e 1'30'' a fine serie)
- Esercizi agilità .
- Defaticante e stretching.

Il Ref. Atletico

a.e. Daniele De Santis