

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Dal 24 luglio fino al raduno – 5 settimane

1° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x40m in allungo con recupero effettuando jogging

10' corsa continua (Borg 2-3)

2' mobilità articolare

10' corsa continua (Borg 2-3)

2' mobilità articolare

10' corsa continua (Borg 2-3)

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

2° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x40m in allungo con recupero effettuando jogging

5x (20-30-40-30-20m) sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento con recupero camminando fino alla partenza per recupero. Tra ciascuna delle cinque serie recuperare 3' effettuando cammino/jogging

20' corsa continua (Borg 2-3)

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

3° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x40m in allungo con recupero effettuando jogging

5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging

10' corsa continua (Borg 2-3) inserendo tratti di corsa laterale

5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging

10' corsa continua (Borg 2-3) inserendo tratti di corsa laterale

5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

4° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x40m in allungo con recupero effettuando jogging

15' corsa effettuando una variazione di velocità di 3'' (70-80% massimo) ogni 30-40'

5' mobilità articolare

10' corsa in progressione effettuando l'ultimo minuto della corsa ad una intensità pari a 5-6 della scala di Borg

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

5° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x40m in allungo con recupero effettuando jogging

5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni

10' jogging (Borg 2)

5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni

10' jogging (Borg 2)

5x30m sprint (80-90% massimo) con recupero 40" tra le ripetizioni

10' jogging (Borg 2)

5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni

10' corsa continua (Borg 2-4)

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

6° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

4x 15-10-5, Effettuare 4 cicli correndo di seguito per 15-10-5" ad una intensità rispettivamente pari a 3 (15") 5 (10") della scala di Borg e sprintando (5") corrispondenti a un totale di 2'

3' cammino stretching

4x 15-10-5

3' cammino

2x10' di corsa in progressione con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 85-90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 5' recupero effettuando jogging

5' camminando

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

7° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

Programma prevenzione infortuni

5x 80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza

3' jogging

10x 30m sprint (90% del massimo del momento) con recupero di passo sulla stessa distanza

3' cammino

10' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3" con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale)

5x 40m sprint (90% del massimo del momento) con recupero di passo sulla stessa distanza

10' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3" con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale)

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching

8° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

4x 15-10-5, Effettuare 4 cicli correndo di seguito per 15-10-5" ad una intensità rispettivamente pari a 3 (15") 5 (10") della scala di Borg e sprintando (5") corrispondenti a un totale di 2'

3' cammino stretching

4x 15-10-5

2x10' di corsa in progressione con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 85-90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 5' recupero effettuando jogging

5' camminando

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

9° Giorno

5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3)

Programma prevenzione Infortuni (2 passate)

20' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3)

10x100m in allungo con recupero pari distanza effettuando jogging

25' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3)

Stretching statico

10° Giorno

10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)

2x (5x30m) sprint (90-95% max) con recupero 50 secondi. Recupero tra una serie e l'altra 5' effettuando jogging

Recupero 5' jogging+ mobilità

2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (70-80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva (inserendo anche andature laterali) secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7)

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare)

5' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching

11° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x80m allungo con recupero effettuando jogging

10x30m sprint con recupero completo tra le ripetizioni

3' cammino

10x75m corsa in 15" (scala Borg 6-7) effettuando un recupero passivo (15") o attivo (jogging 15") a secondo delle condizioni del momento

20-30' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

12° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza

5x1' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove

Recupero 3 minuti jogging

5x1' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove

Recupero 3 minuti jogging

15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

13° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

Programma prevenzione infortuni

6x30m sprint con 60s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie

6x30m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie

6x30m sprint con 40s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie

20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) o 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching

14° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x80m allungo con recupero effettuando jogging

4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3)

15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

15° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

40' corsa media intensità (80% FCmax)

10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging

5' cammino

Stretching statico

16° Giorno

10' di corsa lenta di riscaldamento

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)

3-5 allunghi 60m □ 8x 30m sprint con 40 s recupero tra le prove

5' Jogging

5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove

5' Jogging

5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove

20'-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare)

5' di corsa defaticante + stretching

17° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza

3-4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3)

15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

18° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni

Recupero 3 minuti effettuando jogging

6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni

Recupero 3 minuti effettuando jogging

6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni

20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare)

5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching

19° Giorno

10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5x80m allungo con recupero effettuando jogging

10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging

30' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

20° Giorno

10' di corsa lenta di riscaldamento

5' di esercitazioni per la mobilità articolare

5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)

3-5 allunghi 60m □ 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove

5' Jogging

5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove

5' Jogging

5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove

20'-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax

Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare)

5' di corsa defaticante + stretching

Eseguire 4 allenamenti a settimana

Nell'ultima settimana provare il protocollo dei test

BUONE VACANZE E BUON ALLENAMENTO !!!