

Pre - Preparazione Estiva 2017/2018

1° Squadra Bassa Anaunia

E' importante seguire il programma per iniziare con una sufficiente preparazione e cercare di prevenire i "piccoli" infortuni di inizio stagione.

Se ci sono dubbi non esitate a contattarmi.

MAISTRELLI DANIEL 3470919300



MESE DI LUGLIO

LUNEDI' 10	MARTEDI' 11	MERCOLEDI' 12	GIOVEDI' 13	VENERDI' 14
		Amichevole		1° Allenamento

LUNEDI' 17	MARTEDI' 18	MERCOLEDI' 19	GIOVEDI' 20	VENERDI' 21
		3° Allenamento		4° Allenamento

LUNEDI' 24	MARTEDI' 25	MERCOLEDI' 26	GIOVEDI' 27	VENERDI' 28
		6° Allenamento		7° Allenamento

N.B. : all'inizio della preparazione si effettuerà un test per dividere la squadra in gruppi di lavoro. ARRIVATE PRONTI!!!!

PLANK FRONTALE



PLANK LATERALE



ADDOMINALI GAMBE TESE



SQUAT



AFFONDO LATERALE



AFFONDO FRONTALE



FLESSIONI/HAMSTRING



PONTE



1° ALLENAMENTO → VENERDI' 14 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 20" di esercizio e 40" di recupero; Esercizi: Plank frontale, plank laterale e ponte (espiro quando salgo e inspiro quando scendo)

30' corsa lenta

10' Posture al muro e stretching arti inferiori

2° ALLENAMENTO → LUNEDI' 17 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 20" di esercizio e 40" di recupero; Esercizi: Plank frontale, plank laterale e ponte (espiro quando salgo e inspiro quando scendo)

40' corsa lenta

10' Posture al muro e stretching arti inferiori

3° ALLENAMENTO → MERCOLEDI' 19 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 30" di esercizio e 30" di recupero; Esercizi: Plank frontale, plank laterale e addominali gambe tese (15" per iniziare).

15' Forza = 3 serie x sequenza → 6 affondi frontali, 6 affondi laterali, 6 squat, 6 Hamstring/flessori; 15" tra un esercizio e l'altro e 60" di recupero tra le serie.

25' corsa lenta

10' Posture al muro e stretching arti inferiori

4° ALLENAMENTO → VENERDI' 21 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 30" di esercizio e 30" di recupero; Esercizi: Plank frontale, plank laterale e ponte (espiro quando salgo e inspiro quando scendo)

24' Potenza aerobica → 3x6' di 2' andatura media e 1' di andatura sostenuta; 3' di pausa tra le serie con camminata veloce

10' Posture al muro e stretching arti inferiori

5° ALLENAMENTO → LUNEDI' 24 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 30" di esercizio e 30" di recupero; Esercizi: Plank frontale, plank laterale e addominali liberi.

25' Variazioni ritmo = 10' corsa (1' veloce e 1' lento), recupero 4 minuti con camminata + 10' corsa (1' veloce e 1 minuto lento).

10' Posture al muro e stretching arti inferiori

6° ALLENAMENTO → MERCOLEDI' 26 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 30" di esercizio e 30" di recupero; Esercizi: Plank frontale, plank laterale e addominali gambe tese (15" per iniziare).

15' Forza = 3 serie x sequenza → 8 affondi frontali, 6 squat monopodalici (3 dx e 3 sx scendo verso il basso), 8 squat, 6 Hamstring/flessori; 15" tra un esercizio e l'altro e 60" di recupero tra le serie.

20' corsa lenta

10' Posture al muro e stretching arti inferiori

7° ALLENAMENTO → VENERDI' 28 LUGLIO

10' mobilità arti superiori, inferiori e troco

10' Core stability = 3 serie da 30" di esercizio e 30" di recupero; Esercizi: Plank frontale, addominali liberi e ponte.

28' Variazioni ritmo = 12' corsa (1' veloce e 1' lento), recupero 4 minuti con camminata + 12' corsa (1' veloce e 1 minuto lento).

10' Posture al muro e stretching arti inferiori