

**Programma di Preparazione Atletica
periodo precampionato**

CATEGORIA JUNIORES

PREPARAZIONE PRECAMPIONATO

Obiettivi prima settimana

Incremento di capacità e potenza aerobica

Miglioramento della capacità di forza generale

Miglioramento della forza resistenze ed elastico/reattiva

Miglioramento della rapidità

Miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare

Obiettivi seconda settimana

Incremento di capacità e potenza aerobica

Miglioramento della forza elastico/reattiva ed esplosivo/elastica

Miglioramento della rapidità

Miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare

Obiettivi terza settimana

Mantenimento della potenza aerobica

Incremento della capacità e potenza anaerobica lattacida

Miglioramento della forza elastico/reattiva ed esplosivo/elastica

Miglioramento della rapidità

Miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare

Obiettivi quarta settimana

Mantenimento della potenza aerobica

Incremento della potenza anaerobica lattacida

Miglioramento delle forza esplosivo/elastica

Miglioramento della rapidità e della velocità

PRIMA SETTIMANA

1°seduta

10 minuti – riscaldamento

20 minuti – circuit training forza resistente (arti inferiori, superiori e tronco)

5 stazioni tempo 3 minuti x stazione

1°stazione: addominali - 2 serie da 10

2°stazione: balzi piedi uniti con rimbalzo partendo da posizione mezzo squat - 4 tocche x 3 serie

3°stazione: skip 5 mt + scatto 5 metri x 6 ripetizioni

4°stazione: piegamenti sulle braccia - 2 serie da 10

5°stazione: balzi piedi uniti gambe tese con rimbalzo - 4 tocche x 3 serie

5 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc.

10 minuti – stretching, mobilità articolare

35 minuti – incremento capacità aerobica

corsa continua

2 blocchi di 15 minuti ciascuno

recupero attivo 5 minuti

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

2°seduta

10 minuti – riscaldamento

10 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc

25 minuti – incremento capacità e potenza aerobica

CCVV (1' lento - 30" veloci)

2 blocchi di 10 minuti ciascuno

recupero attivo 5 minuti

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

3°seduta

10 minuti – riscaldamento

20 minuti – circuit training forza resistente (arti inferiori, superiori e tronco)

5 stazioni tempo 3 minuti x stazione

1°stazione: addominali - 2 serie da 15

2°stazione: balzi piedi uniti con rimbalzo partendo da posizione mezzo squat - 4 tocche x 3 serie

3°stazione: corsa calciata 5 mt + scatto 5 metri x 6 ripetizioni

4°stazione: piegamenti sulle braccia - 2 serie da 15

5°stazione: balzi piedi uniti gambe tese con rimbalzo - 4 tocche x 3 serie

5 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc.

10 minuti – stretching, mobilità articolare

35 minuti – incremento capacità e potenza aerobica

CCVV (1' lento - 30" veloci)

2 blocchi di 15 minuti ciascuno

recupero attivo 5 minuti

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

4°seduta

10 minuti – riscaldamento

10 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc

30 minuti – incremento potenza aerobica

ripetute aerobiche

3 x 1000 mt

tempo 1°: 5'-5:30"

tempo 2°: 4':30"- 5'

tempo 3°: 5'-5:30"

recupero 5'

carico totale 3000 mt

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

5°seduta

10 minuti – riscaldamento

20 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc

10 minuti – stretching

6°seduta

partita amichevole

SECONDA SETTIMANA

7°seduta

15 minuti – riscaldamento

10 minuti forza elastico/reattiva

ogni 3 appoggi un balzo (4 balzi) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

ogni 3 appoggi 2 balzi alternati (4 balzi) + skip 5 tocche + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

balzi semi squat CMJ (4 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

balzi semi squat CMJ gambe tese (4 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

carico totale: 48 tocche

30 minuti – incremento potenza aerobica

ripetute aerobiche

5 x 800 mt

tempo di esecuzione (2'56" – 3'04")

recupero 3'

carico totale: 4000 mt

| Distanza (metri) | Tempo (sec.) | Distanza (metri) | Tempo (sec.) |
|------------------|--------------|------------------|--------------|
| 100 | 22"/23" | 500 | 1'50"/1'55" |
| 200 | 44"/46" | 600 | 2'12"/2'18" |
| 300 | 1'06"/1'09" | 700 | 2'34"/2'41" |
| 400 | 1'28"/1'32" | 800 | 2'56"/3'04" |

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

8°seduta

partita amichevole

9°seduta

10 minuti – riscaldamento

10 minuti – Rapidità con over

4 x 8 over con scavalcamiento e tre appoggi fra un over e l'altro
4 x 8 over con scavalcamiento laterale e 2 appoggi
4 x 8 over con scavalcamiento frontale e un appoggio
6 metri di scatto dopo ogni esercitazione

25' - Miglioramento della Potenza aerobica

6 x 600 mt
tempo di esecuzione 2'
tempo sui 100 metri 20"
recupero attivo 2' – 2'30"

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

10°seduta

10 minuti – riscaldamento

10 minuti forza elastico/reattiva

corsa balzata laterale (8 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte
corsa balzata frontale (8 tocche) + skip 5 tocche + scatto 5 mt – ripetere 3 volte
balzi semi squat CMJ (4 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte
balzi semi squat CMJ gambe tese (4 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte
carico totale: 72 tocche

25 minuti - Miglioramento della Potenza aerobica

2 x 400 mt
Tempo di esecuzione 1'16"/1'20"
Tempo sui 100 metri 18"/19"
Recupero di 1'30" – 2'
4 x 600 mt
Tempo di esecuzione 2'
Tempo sui 100 metri 20"
Recupero attivo 2' – 2'30"
Carico totale: 3.200 metri

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

11°seduta

Allenamento tecnico tattico

12°seduta

partita amichevole

TERZA SETTIMANA

13° seduta

20 minuti riscaldamento

10 minuti forza elastico/reattiva

ostacoli 50 cm (4 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

over (4 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

corsa balzata laterale (8 tocche) + corsa calciata 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

corsa balzata (8 tocche) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

carico totale: 72 tocche

28 minuti – Miglioramento della potenza aerobica

| | |
|---------------------------|-----------|
| Mt 300 tempo 57" | Rec. 1' |
| Mt 400 tempo 1' 16" | Rec 1'30" |
| Mt 500 tempo 1' 40" | Rec 2' |
| Mt 600 tempo 2' | |
| Macropausa di 5' | |
| Mt 600 tempo 2' | Rec 2'30" |
| Mt 500 tempo 1'40" | Rec 2' |
| Mt 400 tempo 1'16" | Rec 1'30" |
| Mt 300 tempo 57" | |
| Carico totale 3.600 metri | |

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

14° seduta

10 minuti riscaldamento

10 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

22 minuti – Miglioramento della capacità lattacita

| | |
|--------------------------------|------------|
| 2 x 100 tempo 16" / 18" | Rec. 1' |
| 2 x 150 tempo 22" / 24" | Rec. 1'15" |
| 2 x 200 tempo 32" / 34" | Rec 1' 30" |
| 2 x 300 tempo 52" / 54" | Rec 2' |
| 2 x 200 tempo 32" / 34" | Rec 1' 30" |
| 2 x 150 tempo 22" / 24" | Rec. 1'15" |
| 2 x 100 tempo 16" / 18" | Rec. 1' |
| Carico complessivo: 2400 metri | |

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

15° seduta

10 minuti riscaldamento

20 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare e velocità

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

16° seduta

Allenamento tecnico tattico

17° seduta

partita amichevole

QUARTA SETTIMANA

18° seduta

20 minuti riscaldamento

10 minuti forza elastico/reattiva

corsa balzata laterale (8 toccate) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

corsa balzata frontale (8 toccate) + skip 5 toccate + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

balzi semi squat CMJ (4 toccate) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

balzi semi squat CMJ gambe tese (4 toccate) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

carico totale: 72 toccate

12 minuti – Mantenimento della potenza aerobica

CCVV (30" lento - 30" veloci)

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

19° seduta

10 minuti riscaldamento

10 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc.

20 minuti – Miglioramento della potenza lattacita

5 x 120 metri a navetta sui 10-20-30metri

recupero 1'30"

5 x 200 metri in tira e molla sui 20 metri

recupero 2'

carico complessivo 1600 metri

10 minuti – stretching ed esercizi di scarico colonna vertebrale

20° seduta

10 minuti riscaldamento

10 minuti – rapidità/reattività neuromuscolare e velocità

slalom tra paletti, scatt brevi con cambi di direzioni, ecc.

allenamento tecnico tattico

21°seduta

partita campionato