

QUESTO PROGRAMMA DI LAVORO RICHIEDE UNO SFORZO FISICO ED UN IMPIEGO DI TEMPO DAVVERO MINIMO, MA E' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA PER PRESENTARSI AL RITIRO NELLE CONDIZIONI ADEGUATE E PER NON INCORRERE IN PROBLEMI FISICI DI QUALSIASI NATURA.

IL LAVORO RICHiesto RICOPRE LE TRE SETTIMANE PRECEDENTI AL GIORNO DEL RITROVO CON LA SQUADRA E SI BASA SU 3 SEDUTE A SETTIMANA (2 DI CORSA E 1 DI POTENZIAMENTO/PREVENZIONE). A QUESTE SEDUTE POTRAI AGGIUNGERE LIBERAMENTE ATTIVITA' EXTRA (TENNIS, BEACH VOLLEY, NUOTO, CICLISMO...).

**ALCUNI CONSIGLI PRATICI:**

- 1) **INDOSSA UN PAIO DI SCARPE DA RUNNING PREFERIBILMENTE GIA' USATE, PER EVITARE VESCHICHE O DOLORI**
- 2) **A FINE ALLENAMENTO:**
  - **ESEGUI LA PARTE FINALE DI SCARICO DELLA COLONNA VERTEBRALE E DI STRETCHING GENERALE (vedi allegato più avanti)**
  - **REINTEGRA CON DELLA FRUTTA E IDRATATI AL MEGLIO**
- 3) **SVOLGI GLI ALLENAMENTI SU SUPERFICI MORBIDE, EVITA ASSOLUTAMENTE L'ASFALTO (per non andare incontro a tendiniti o problemi muscolari)**

**SETTIMANA 1****SEDUTA 1**

- 5' DI CORSA LENTA COME RISCALDAMENTO
- 5' COMPLETAMENTO DELLA FASE DI ATTIVAZIONE (MOVIMENTI DI CIRCONDUZIONE DELLE ANCHE E STRETCHING DINAMICO SUI DIVERSI DISTRETTI MUSCOLARI)
- 20' DI CORSA A RITMO UTILE (LENTA MA NON A VELOCITA' MINIMA)
- 10-15' DI SCARICO SCHIENA E STRECHING STATICO SU TUTTI I DISTRETTI, SOFFERMANDOSI IN MANIERA PARTICOLARE SU QUELLI CHE SI SENTE MAGGIORMENTE RETRATTI **(VEDI ALLEGATO A)**

**SEDUTA 2**

ALLENAMENTO DI POTENZIAMENTO/PREVENZIONE **(VEDI ALLEGATO B, PARTE PRIMA)**

**SEDUTA 3**

- 5' CORSA LENTA CONTINUA COME RISCALDAMENTO
- 5' COMPLETAMENTO DELLA FASE DI ATTIVAZIONE (MOVIMENTI DI CIRCONDUZIONE DELLE ANCHE E STRETCHING DINAMICO SUI DIVERSI DISTRETTI MUSCOLARI)
- DUE SESSIONI DA 15' CIASCUNA DI CORSA A RITMO UTILE, SEPARATE DA 3' DI RECUPERO ATTIVO (CAMMINATA, STRETCHING DINAMICO SUI DISTRETTI MUSCOLARI DI CUI SI SENTE MAGGIOR BISOGNO)
- 10-15' DI SCARICO SCHIENA E STRECHING STATICO SU TUTTI I DISTRETTI, SOFFERMANDOSI IN MANIERA PARTICOLARE SU QUELLI CHE SI SENTE MAGGIORMENTE RETRATTI **(VEDI ALLEGATO A)**

**SETTIMANA 2****SEDUTA 1**

- 5' CORSA LENTA CONTINUA COME RISCALDAMENTO
- 5' COMPLETAMENTO DELL'ATTIVAZIONE: ESEGUIRE MOVIMENTI COME SKIP ALTERNATO DX E SX, CALCIATA DIETRO ALTERNATA, SKIP ALTO IN AVANZAMENTO, CALCIATA DIETRO IN AVANZAMENTO (RIPETERE QUESTI MOVIMENTI SU UNA DISTANZA DI 10 METRI CIRCA)
- 20' ALLENAMENTO INTERMITTENTE: 2 SESSIONI DA 10' CIASCUNA ALTERNANDO **1'30" DI CORSA LENTA A 30" DI CORSA A MEDIO RITMO** (CIRCA IL 60% DELLE TUE POSSIBILITA'), CON RECUPERO DI 3' TRA LE DUE SESSIONI (CAMMINATA, STRETCHING DINAMICO SUI DISTRETTI MUSCOLARI DI CUI SI SENTE MAGGIOR BISOGNO)
- 10-15' DI SCARICO SCHIENA E STRECHING STATICO SU TUTTI I DISTRETTI, SOFFERMANDOSI IN MANIERA PARTICOLARE SU QUELLI CHE SI SENTE MAGGIORMENTE RETRATTI **(VEDI ALLEGATO A)**

**SEDUTA 2**

ALLENAMENTO DI POTENZIAMENTO/PREVENZIONE **(VEDI ALLEGATO B, PARTE SECONDA)**

**SEDUTA 3**

- 5' CORSA LENTA CONTINUA COME RISCALDAMENTO
- 5' COMPLETAMENTO DELL'ATTIVAZIONE: ESEGUIRE MOVIMENTI COME SKIP ALTERNATO DX E SX, CALCIATA DIETRO ALTERNATA, SKIP ALTO IN AVANZAMENTO, CALCIATA DIETRO IN AVANZAMENTO (RIPETERE QUESTI MOVIMENTI SU UNA DISTANZA DI 10 METRI CIRCA)
- 30' ALLENAMENTO INTERMITTENTE: 2 SESSIONI DA 15' CIASCUNA ALTERNANDO **1' DI CORSA LENTA A 30" DI CORSA A MEDIO RITMO** (CIRCA IL 60% DELLE TUE POSSIBILITA'), CON RECUPERO DI 3' TRA LE DUE SESSIONI (CAMMINATA, STRETCHING DINAMICO SUI DISTRETTI MUSCOLARI DI CUI SI SENTE MAGGIOR BISOGNO)
- 10-15' DI SCARICO SCHIENA E STRECHING STATICO SU TUTTI I DISTRETTI, SOFFERMANDOSI IN MANIERA PARTICOLARE SU QUELLI CHE SI SENTE MAGGIORMENTE RETRATTI **(VEDI ALLEGATO A)**

### SETTIMANA 3

#### SEDUTA 1

- 5' CORSA LENTA CONTINUA COME RISCALDAMENTO
- 5' COMPLETAMENTO DELL'ATTIVAZIONE: SKIP ALTO IN AVANZAMENTO, CALCIATA DIETRO IN AVANZAMENTO, **CORSA LATERALE DX E SX, CORSA LATERALE-AVANTI, CORSA CON CAMBI DI DIREZIONE CONTROLLATI**
- 20' ALLENAMENTO INTERMITTENTE: 2 SESSIONI DA 10' CIASCUNA ALTERNANDO **40" DI CORSA LENTA A 20" DI CORSA A RITMO SOSTENUTO** (CIRCA L'80% DELLE TUE POSSIBILITA'), CON RECUPERO DI 3' TRA LE DUE SESSIONI (CAMMINATA, STRETCHING DINAMICO SUI DISTRETTI MUSCOLARI DI CUI SI SENTE MAGGIOR BISOGNO)
- 10-15' DI SCARICO SCHIENA E STRECHING STATICO SU TUTTI I DISTRETTI, SOFFERMANDOSI IN MANIERA PARTICOLARE SU QUELLI CHE SI SENTE MAGGIORMENTE RETRATTI **(VEDI ALLEGATO A)**

#### SEDUTA 2

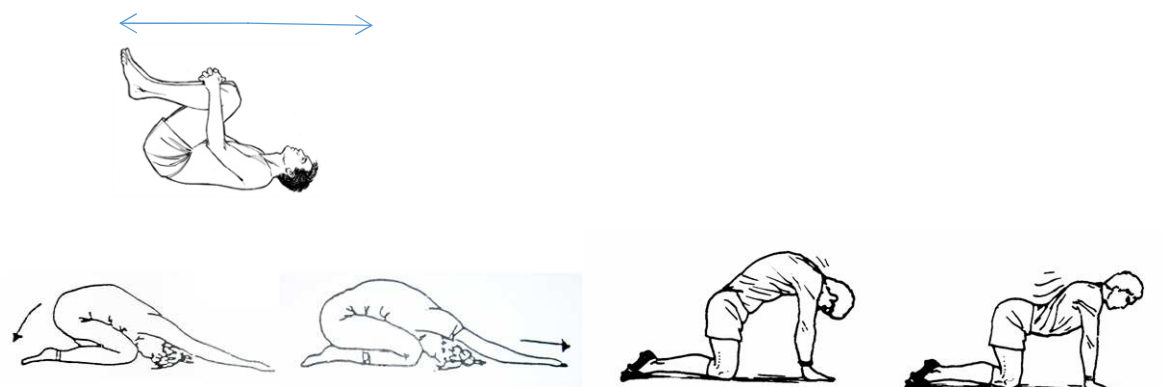
ALLENAMENTO DI POTENZIAMENTO/PREVENZIONE **(VEDI ALLEGATO B, PARTE SECONDA)**

#### SEDUTA 3

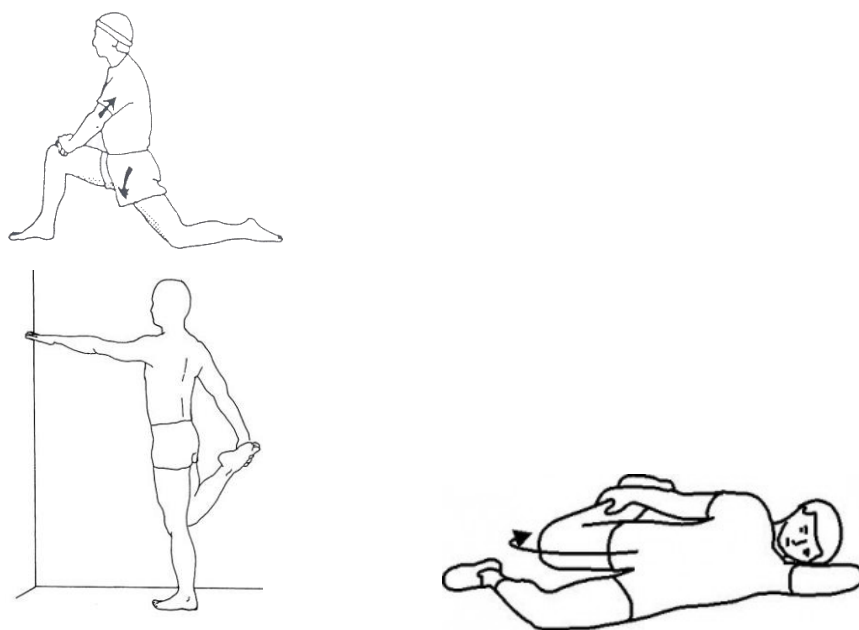
- 5' CORSA LENTA CONTINUA COME RISCALDAMENTO
- 5' COMPLETAMENTO DELL'ATTIVAZIONE: SKIP ALTO IN AVANZAMENTO, CALCIATA DIETRO IN AVANZAMENTO, **CORSA LATERALE DX E SX, CORSA LATERALE-AVANTI, CORSA CON CAMBI DI DIREZIONE CONTROLLATI, 3-4 CAMBI DI SENSO SU 20-30 METRI (VADO TORNO, VADO TORNO)**
- 20' ALLENAMENTO INTERMITTENTE: 2 SESSIONI DA 10' CIASCUNA ALTERNANDO **30" DI CORSA LENTA A 30" DI CORSA A RITMO SOSTENUTO** (CIRCA L'80% DELLE TUE POSSIBILITA'), CON RECUPERO DI 3' TRA LE DUE SESSIONI (CAMMINATA, STRETCHING DINAMICO SUI DISTRETTI MUSCOLARI DI CUI SI SENTE MAGGIOR BISOGNO)
- 10-15' DI SCARICO SCHIENA E STRECHING STATICO SU TUTTI I DISTRETTI, SOFFERMANDOSI IN MANIERA PARTICOLARE SU QUELLI CHE SI SENTE MAGGIORMENTE RETRATTI
- **(VEDI ALLEGATO A)**

**ALLEGATO A: SCARICO DELLA COLONNA VERTEBRALE E STRETCHING GENERALE**

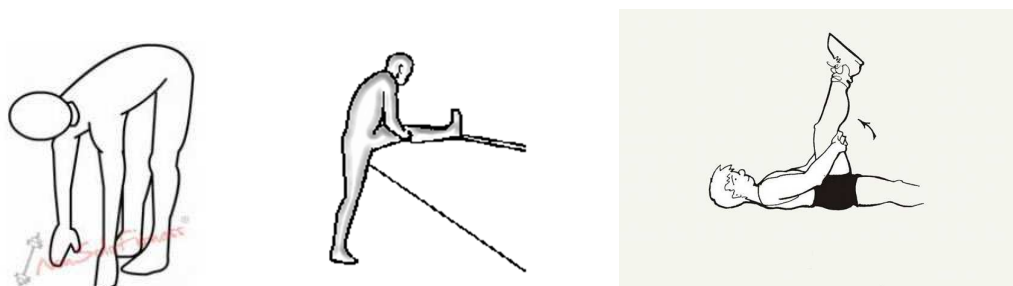
## 1) SCHIENA



## 2) CATENA ANTERIORE

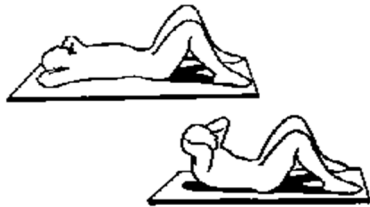


## 3) CATENA POSTERIORE

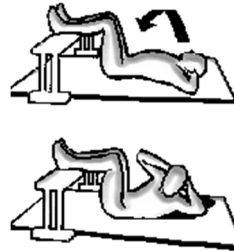


**ALLEGATO B: POTENZIAMENTO E PREVENZIONE**

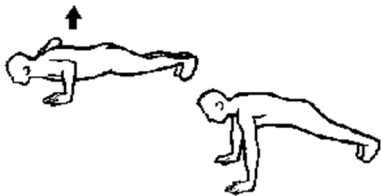
**PARTE PRIMA**



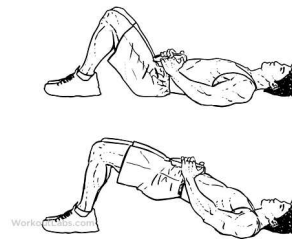
1)CRUNCH CLASSICI (2x30)



2)CRUNCH OBLIQUI (20+20 per 2)

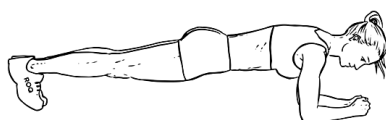


3)PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (2X10)

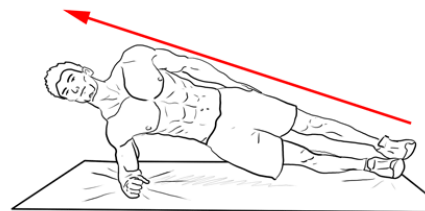


4)PONTE GLUTEI (2X15)

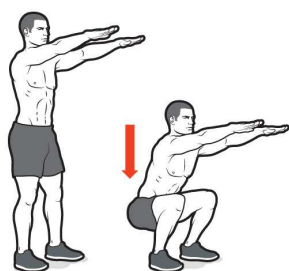
**PARTE SECONDA**



1)PLANK FRONTALE (2X30'')



2)PLANK LATERALE (20''+20'' PER 2)



3)SQUAT DINAMICO (2X12)



4)AFFONDI ALTERNATI AVANTI (8+8 PER 2)