

**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 toccate) + skip 5 mt + scatto 5 mt – ripetere 3 volte

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

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

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

carico totale: 72 toccate

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