****

Carissimo collega,

In allegato troverai il programma di allenamento pre-campionato per affrontare al meglio la prossima stagione sportiva 2017-2018.

E’ il primo ciclo funzionale del periodo di preparazione pre-campionato che ha lo scopo quello di abituare prima, ed aumentare successivamente in maniera progressiva la tua condizione fisiologica fino all’inizio del campionato di calcio.

Prima dell’inizio della preparazione, troverai una settimana di allenamento di risveglio muscolare, che servirà a rimettere in movimento il tuo corpo ed iniziarlo ad abituare ad un aumento progressivo del carico di lavoro.

Successivamente inizierà il programma di preparazione pre-campionato che ti invito a svolgere con costanza, assiduità e precisione.

Importante infatti, è la continuità nell’allenamento e soprattutto il rispetto della sequenza delle sedute proposte che potrai svolgere senza supervisione in qualsiasi ambiente naturale.

Sono state per questo prefisse 4 sedute di allenamento a settimana, il lunedì, il martedì, il giovedì e il venerdì: qualora fossi impossibilitato ad eseguire una di queste sedute, potrai recuperarla nei giorni di riposo (il mercoledì, il sabato o la domenica).

Ti prego di non variare o modificare, in alcun modo, le sequenze dei lavori atletici che ti sono stati proposti: solo nel caso dell’insorgenza di persistenti stati di affaticamento, generale o locale, è opportuno contattare il Referente Atletico Sezionale che provvederà a ridurre i carichi di lavoro con sedute di allenamento aerobiche a bassa intensità (40’ corsa lenta o corsa lenta frazionata di 10-15’).

Come potrai ben notare, nel programma è stata fissata una data in cui proveremo tutti insieme il nostro stato di allenamento svolgendo lo “yo-yo intermittent recovery test” presso il polo.

Ovviamente, ti invito già fin d’ora ad un ridimensionamento più salubre ed equilibrato del tuo regime alimentare, in quanto esso è un punto cardine per lo stato di forma generale di uno sportivo.

Sarà cura della Sezione, comunicarti durante il periodo estivo, alcune iniziative collettive, allenamenti di gruppo o l’inizio del Polo Sezionale, per le quali sei caldamente invitato a partecipare, e nei quali avremo modo anche di seguirti e consigliarti.

Per qualsiasi dubbio o delucidazione, ti invito a contattare il Referente Atletico Sezionale:

CARLO RAINALDI [carlo.rainaldi@hotmail.it](mailto:carlo.rainaldi@hotmail.it) – 340.5705302

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PRE-CAMPIONATO**

**Settimana di pre-attivazione**

***Lun 17 luglio***

* Stretching
* 20 minuti corsa continua molto lenta
* Stretching
* Addominali/flessioni 2 serie da 20

***Mart 18 luglio***

* Stretching
* 25 minuti corsa continua molto lenta
* Stretching
* Addominali/flessioni 2 serie da 20

***Merc 19 luglio***

* Stretching
* 15 minuti corsa continua molto lenta
* Stretching
* 15 minuti corsa continua molto lenta
* Stretching

***Ven 21 luglio***

* Stretching
* 35 minuti corsa continua molto lenta
* Stretching

***Sab. 22 luglio***

* Stretching
* 45 minuti corsa continua molto lenta
* Stretching

**Inizio preparazione**

***Lunedì 24 luglio***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* 4 volte 1000mt in 5 min/5min e 30sec – recupero fra ogni 1000 mt 1min e 30 sec
* 5’ corsa lenta defaticante
* Stretching
* Addominali/flessioni 2 serie da 20

***Mart 25 luglio***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* 3 allunghi sui 60 mt recupero di passo
* 30’ minuti di corsa lenta continua, alternando ogni 4’min di corsa lenta, 1’minuto di corsa ad alta intensità
* 5’ defaticamento
* Stretching

***Giov. 27 luglio***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* 3 allunghi sui 60 mt recupero di passo
* 200 mt in 45’’ rec.45’’ || 400 mt in 1’30’’ rec. 1’30’’ || 600mt in 1’55’’ rec. 1’55’’ || 400 mt in 1’30’’ rec. 1’30’’ 200 mt in 45’’ rec.45’’
* Stretching
* 5’ defaticamento
* Addominali/flessioni 2 serie da 20



***Ven. 28 luglio***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 45’ minuti corsa continua molto lenta
* Stretching
* 5’ defaticamento
* Addominali/flessioni a piacere

***Lun. 31 luglio - ALLENAMENTO IN NOTTURNA A POMATA - TIVOLI***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* 12 volte 400 mt partendo da 1’40’’ e finendo l’ultimo a scalare a 1’25’’ – recupero 1’30” fra uno e l’altro
* 3’ defaticamento
* 5 volte 100 metri in allungo in 25’’ recupero 25’’
* 3’ defaticamento
* Stretching

***Mart. 1 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 25’ minuti corsa continua molto lenta
* Stretching
* 25’ minuti corsa continua molto lenta – aumentare in progressione gli ultimi 5’
* 5’ defaticamento
* Addominali/flessioni a piacere

***Giov. 3 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 5 volte 1000 metri da fare fra i 4’50’’ e i 5’00’’ – recupero fra un 1000 e l’altro di 1’30’’
* 5’ defaticamento
* Streatching

***Ven 4 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 10 volte 100 mt in salita
* 25’ min di corsa lenta
* Stretching

***Lun. 7 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 15’ minuti di corsa lenta, alternare ogni 3 minuti di corsa lenta, 1’ minuto di corsa ad alta intensità
* 3 min recupero di passo
* 15’ minuti di corsa lenta, alternare ogni 3 minuti di corsa lenta, 1’ minuto di corsa ad alta intensità
* Stretching
* 5’ defaticamento
* Addominali/flessioni 2 serie da 20

***Mart. 8 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 200 mt in 45’’ rec. 45’’
* 400 mt in 1’30’’ rec. 1’30’’
* 800 mt in 3’10’’ rec. 3’10’’
* 400 mt in 1’30’’ rec. 1’30’’
* 400 mt in 1’30’’ rec. 1’30’’
* 200 mt in 40’’
* 2 rec
* 5 defaticamento
* stretching

***Giov 10 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 3 volte minuto ad alta intensità rec. 2 minuti corsa molto lenta
* 3 min recupero passo
* 4 volte minuto ad alta intensità rec. 2 minuti corsa molto lenta
* 3 min recupero di passo
* 5 allunghi in progressione sul 100 mt
* 5’ defaticamento
* Addominali/flessioni 2 serie da 20
* stretching

***Ven. 11 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 15’ min corsa lenta continua
* Stretching
* 15’ min corsa lenta continua ultimi 3’ in progressione di velocità
* Stretching
* 10’ min corsa lenta continua ultimi 5’ in progressione di velocità
* 5’ defaticamento
* Addominali/flessioni a piacere

***Lun 14 agosto***

* 10 minuti riscaldamento (corsa molto lenta)
* Stretching
* 5’ mobilità articolare e pre-atletici (esercizi movimento braccia, esercizi gambe aperture, chiusure, skip alto, basso, calciata, galoppo laterale ecc.ecc.)
* Stretching
* 4 volte 400 mt in 1’35’’-1’25’’ recupero 1’30’’
* 2 min corsa lenta per recupero
* 4 volte 300 mt in 1’10’’-1’05 recupero 1’00
* 2 min corsa lenta per recupero
* 6 volte 200 mt in 45’’ – 38’’ recupero 40’’
* Stretching
* 5’defativamento
* Addominali/flessioni 2 serie da 20

FERRAGOSTO RIPOSO