

PREPARAZIONE ATLETICA SC VALMOLIN 2007-2008

MICROCICLO DI ALLENAMENTO (2 volte a settimana)

Dal 01 al 21 Ottobre 2007

GIORNO I

Resistenza: 8' / 10' di corsa continua, a seguire variazioni di ritmo 1' forte e 1' *piano* x 8 volte (cioè 8 minuti forte), dove "*piano*" è recupero attivo: corsa blanda.

Andature:

1) Skip	3 x 10 veloce in avanzamento	recupero 45''
2) Calciata dietro	3 x 10 veloce in avanzamento	recupero 45''
3) Passo Stacco	3 x 16 stacchi	recupero 1'

Addominali:

1) Crunch	3 x 10 lento	recupero 45''
2) Crunch inverso	3 x 10 lento	recupero 45''

Dorsali:

1) Iperestensioni a terra	3 x 12 lento	recupero 30''
---------------------------	--------------	---------------

Braccia:

1) Piegamenti a ginocchia flesse	3 x 8/10	recupero 1'
----------------------------------	----------	-------------

Polpacci:

2 x 25 un piede alla volta		recupero 45''
----------------------------	--	---------------

Salto con la corda: 4 x 30'' saltelli misti

		recupero 1'
--	--	-------------

Stretching finale

GIORNO II

Resistenza: 10' di corsa continua, a seguire scatti puri su 30m/50m x 8 volte, recupero 1' 20'' passivo

Andature:

1) Affondi avanti	3 x 16 in avanzamento	recupero ritorno al passo
2) Squat jump e passo	3 x 8 in avanzamento	recupero ritorno al passo
3) Saltelli piedi uniti	3 x 10 in avanzamento	recupero ritorno al passo

Addominali:

1) Sit up con palla medica	3 x 15	recupero 45''
2) Crunch piedi alti	3 x 15	recupero 45''

Dorsali:

1) Iperestensioni con palla	3 x 15	recupero 45''
-----------------------------	--------	---------------

Braccia:

1) Piegamenti a ginocchia flesse	3 x 8/10	recupero 1'
2) Lanci palla medica	3 x 8/10	recupero 15'' a tiro

Polpacci:

3 x 25 un piede alla volta		recupero 45''
----------------------------	--	---------------

Salto con la corda: 4 x 30'' saltelli misti

		recupero 1'
--	--	-------------

Stretching finale