

Milano, 12 luglio 2011

Carissimo collega,

al fine di avviarti verso una prestazione fisica confacente le tue possibilità per il prossimo anno associativo, qui di seguito ti riporto la tipologia di lavoro psico-fisico da svolgere nel periodo estivo (metà luglio ed agosto)

Tali suggerimenti mirano al raggiungimento di una condizione atletica ideale, che ti permetta di affrontare in modo adeguato la prossima stagione sportiva.

Performance indispensabile per superare i TEST ATLETICI REGIONALI previsti per la stagione sportiva 2011/2012.

Certo di una tua fattiva collaborazione e rimanendo a tua disposizione per eventuali chiarimenti, ti auguro buone vacanze, ma soprattutto... BUON LAVORO!!!

A presto.

Il Referente Atletico della Lombardia
Giuseppe GARAVAGLIA

Recapiti:

029791534

3475796256

ref.atletica.lombardia@aia-figc.com

gi.garavaglia@tiscali.it

FASE ATTIVA

La tipologia di preparazione estiva (luglio-agosto 2011) è suddivisa in due minicicli di allenamento:

Miniciclo n. 1

Prime 3 settimane – 3 sedute – (intervallate da almeno un giorno di riposo)

Miniciclo n. 2

Dalla 4° settimana.

Continuare con almeno 3 sedute... inserendo soggettivamente a settimane alterne una quarta seduta. === (impostazione ideale -- martedì/mercoledì e venerdì)

cadenze allenanti ideali anche in stagione regolare

Miniciclo n°1:

12' corsa lenta a varie andature

4' stretching

3' mobilità articolare generica (arti inferiori e superiori, busto...)

8' corsa lenta + 1':30'' corsa normale a ritmo raddoppiato

3' stretching

6' corsa lenta + 2' corsa normale a ritmo raddoppiato

3' camminata blanda

4' corsa lenta + 2':30'' corsa normale a ritmo raddoppiato

5' camminata e stretching (30'' deambulazione-più esercizio; 30'' deambulazione più esercizio;...)

Ogni 2/3 sedute di allenamento, accrescere le singole durate di attività del 20%-30%.

Miniciclo n°2:

1° seduta settimanale: (Martedì)

Riscaldamento 13/15 minuti

3 ripetute sui 500 metri---- recupero passivo 3' (fra una serie e l'altra)

stretching 5' --- 10" tensione minimale più 10" tensione raddoppiata.

4 ripetute sui 400 metri --- recupero passivo 2'40" (fra una serie e l'altra)

corsa blanda per 4'

più allungamenti minimali per 3'

5 ripetute sui 300 metri--- recupero passivo 2'30" (fra una serie e l'altra)

stretching per 6' (tensione minimale)

corsa blanda per 5 minuti...

defaticamento

2° seduta settimanale: (Giovedì)

Privilegiare il lavoro aerobico di media durata ... (ovvero step da 25'/35'... f.c. 75/85% del proprio massimale)

Da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ripetute in seduta

(f.c. = frequenza cardiaca)

NO RIPETUTE SU DISTANZE PRESTABILITE!!!

3° seduta settimanale (Venerdì)

Riscaldamento 15/18 minuti

8 ripetute sui 50 metri---- recupero 20"

stretching 4' --- 10" tensione minimale più 10" tensione raddoppiata.

8 ripetute sui 40 metri --- recupero 25"

corsa blanda per 3'

più allungamenti minimali per 3'

6 ripetute sui 60 metri--- recupero 15"

stretching per 6' (tensione minimale)

corsa blanda per 5 minuti...

defaticamento