

- L'allenamento si articola in 3 giorni: Lunedì, Mercoledì e Venerdì
- Si consiglia vivamente di non allenarsi due giorni di seguito: il motivo è che il muscolo ha bisogno di lavorare al massimo delle sue potenzialità, senza essere in sovraccarico dall'allenamento precedente, per evitare altresì accumuli di acido lattico nelle gambe. "Allenarsi poche volte ma bene" è un concetto che a molti è estraneo, nel senso che tutti ritengono che allenarsi di più significhi essere più prestante a livello atletico, in realtà tale scelta paga a inizio stagione perché si arriva un po' più carichi, ma nel complesso dell'intera stagione è importante arrivare brillanti anche a aprile, maggio e per gli OTR-OTN giugno
- Il riscaldamento deve intendersi a un 60% della propria capacità: deve essere un "far girare le gambe".

Per riprendere	
14.07	Riscaldamento 20' - Stretching - Preatletici - 10 Allunghi sui 100m - stretching - 10' corsa lenta (30%)
16.07	Riscaldamento 25' - Stretching - Preatletici - 5 volte: 1' lento (50%) - 30'' cambio di passo (80%) - 1' lento (50%) - 30'' cambio di passo (80%) . Recupero a passo 3' tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%)
18.07	Riscaldamento 30' - Stretching - Preatletici - 5 volte: 50m - 80m - 100m in progressione (NON scatto). Recupero a passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
Per abituarsi alle variazioni	
21.07	Riscaldamento 20' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%: N.B. è un cambio di passo NON uno scatto) - Stretching - Preatletici - 5 volte: 30'' (90%) - 1' (50%) - 40'' (90%) - 1' (50%) - 50'' (90%) - 1' (50%): Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%). N.B. il veloce è una progressione: NON scattare
23.07	Riscaldamento 25' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%) - Stretching - Preatletici - 5 volte di durata 2'-3'-2'-3'-2': 20'' (90%) - 20'' (30%) - Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%)
25.07 (Serra)	Riscaldamento 30' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%) - Stretching - Preatletici - 3 volte: 10m - 20m - 30m - 40m - 50m - 80m -100m (scatto, ma NON massimale): Recupero a passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
Per iniziare a lavorare	
28.07	Riscaldamento 35' - Stretching - Preatletici - Gradoni: <ol style="list-style-type: none"> 5 x Balzi (gradini bassi) 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi) 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti) 5 x Balzi (gradoni alti) 3 + 3 corsa in diagonale sui gradoni: si deve fare la diagonale sulla tribuna - continuare a corsetta quando si arriva all'ultima fila di gradoni - scendere a corsetta sui gradini e ripartire in diagonale nell'altra direzione Il recupero tra una serie e l'altra è 3'. 10 volte 150m in progressione lenta, solo per far girare le gambe ed evitare di accumulare acido lattico: non scattate perché vi strappate!): Recupero a passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
30.07 - ORE 17.00	Riscaldamento 35' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%) - Stretching - Preatletici - Fifa Test (20 X [150 metri da fare in 30'' + 50 metri da fare in 30'']) - stretching - 10' corsa lenta (30%).
01.08	Riscaldamento 35' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 80%) - Stretching - Preatletici - 5 volte: 3 x 30'' (90%) - 30'' (70%): Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%).
Per lavorare	
04.08	Riscaldamento 40' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 80%) Stretching - Preatletici - 5 volte: 30'' (max) - 1' (20%) - 40'' (max) - 1' (20%) - 50'' (max) - 1' (20%): Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%).

06.08	<p>Riscaldamento 40' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%) - Stretching - Preatletici - 6 x 800 metri, dove 800 metri sono così divisi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 (max) - 400 (80 %) • 400 (80%) - 400 (max) • 200 (max) - 400 (80%) - 200 (max) • 200 (max) - 200 (80%) - 200 (max) - 200 (80%) • 200 (80%) - 400 (max) - 200 (80%) • 800 (max) <p>Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
08.08 (Serra)	<p>Riscaldamento 45' (80%) Stretching - Preatletici -</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 navette sui 10 metri rec. 15'' • 6 navette sui 20 metri rec. 15'' • 6 navette sui 30 metri rec. 15'' • 4 navette sui 50 metri rec. 15'' • 2 navette sugli 80 metri rec. 15'' <p>Recupero 3 minuti tra le serie - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
11.08	<p>Riscaldamento 30' - Stretching - Preatletici - Gradoni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 x Balzi (gradini bassi) 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi) 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti) 5 x Balzi (gradoni alti) 3 + 3 corsa in diagonale sui gradoni: si deve fare la diagonale sulla tribuna - continuare a corsetta quando si arriva all'ultima fila di gradoni - scendere a corsetta sui gradini e ripartire in diagonale nell'altra direzione <p>Il recupero tra una serie e l'altra è 3'.</p> <p>3 x 1000 (a lasciar girare le gambe: cercare di restare sotto i 4' e 15'') - Il recupero tra una serie e l'altra è 3' - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
13.08	<p>Riscaldamento 30' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%) - Stretching - Preatletici - Fifa Test (variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 7 Giri: 150 metri da fare in 30'' + 50 metri da fare in 30'' (PASSO VELOCE, non corsetta) ➔ 3 Giri: 150 metri da fare in 25'' + 50 metri da fare in 30'' (PASSO) ➔ 1 Giro: 150 metri da fare in 25'' + 50 metri da fare in 25'' (possibilmente passo, altrimenti corsetta) <p>stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
SABATO 16.08	<p>Riscaldamento 30' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 90%) - Stretching - Preatletici - 5 volte: 1' (80%) - 30'' (max) - 1' (80%) - 40'' (max) - 1' (80%) - 50'' (max) - Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
18.08	<p>Riscaldamento 30' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 90%) - Stretching - Preatletici - 2 volte: 10 x 100 da fare in 20'' con rec. 20'' tra un 100 metri e l'altro. Recupero tra le 2 serie 3 minuti - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
20.08	<p>Riscaldamento 35' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 90%) - Stretching - Preatletici - 5 volte di durata 2'-3'-2'-2'-3'-2': 20'' (90%) - 20'' (30%) - Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
21.08 (Facoltativo)	<p>Riscaldamento 20' - Preatletici - YO-YO TEST - stretching - 10' corsa lenta (30%) - GUIDATO DA FEDERICO MELILLO</p> <p>N.B. Secondo me non è opportuno farlo massimale, dato l'allenamento del giorno successivo</p>
22.08 (Serra) - ritrovo ore 17.15 allo stadio	<p>Riscaldamento 40' (80%) - Stretching - Preatletici -</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 navette sui 10 metri rec. 15'' • 6 navette sui 20 metri rec. 20'' • 6 navette sui 20 metri rec. 15'' • 6 navette sui 20 metri rec. 10'' • 6 navette sui 30 metri rec. 15'' • 6 navette sui 30 metri rec. 10'' • 4 navette sui 50 metri rec. 10'' <p>Recupero 3 minuti tra le serie - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
Per prepararsi alla prime giornate di coppa/campionato	
25.08	<p>Riscaldamento 35' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 80%) - Stretching - Preatletici-</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 (max) - 400 (70 %) • 400 (70 %) - 400 (max)

	<ul style="list-style-type: none"> • 200 (max) - 400 (70 %) - 200 (max) • 200 (max) - 200 (70 %) - 200 (max) - 200 (70 %) • 200 (70 %) - 400 (max) - 200 (70 %) • 800 (max) <p>Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p> <p>ALTERNATIVA: Riscaldamento 20' - PREATLETICI- YO-YO TEST - stretching - 10' corsa lenta (30%) - GUIDATO DA FEDERICO MELILLO</p>
27.08	<p>Riscaldamento 35' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 80%) - Stretching - Preatletici- Test di "non-so-chi":</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 m in 30" - rec. 30" - 105 m in 30" - rec. 30" - 110 m in 30" - rec. 30" - etc. fino a che non ce la fate più (+5metri ogni volta sempre in 30") <p>5' corsa lenta (30%) - stretching - 5' corsa lenta (30%)</p>
29.08	<p>Riscaldamento 35' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 80%) - Stretching - Preatletici - Rapidità - 10 Allunghi sui 100m - stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
Per prepararsi al campionato	
MARTEDI'02.09	<p>Riscaldamento 30' (ritmo variato: 3' 60% - 3' 80%) - Stretching - Preatletici - Gradoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> vi. 5 x Balzi (gradini bassi) vii. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi) viii. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti) ix. 5 x Balzi (gradoni alti) x. 3 + 3 corsa in diagonale sui gradoni: si deve fare la diagonale sulla tribuna - continuare a corsetta quando si arriva all'ultima fila di gradoni - scendere a corsetta sui gradini e ripartire in diagonale nell'altra direzione <p>Il recupero tra una serie e l'altra è 3'.</p> <p>5 x 800 - Il recupero tra una serie e l'altra è 3' - stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
MERCOLEDI' 03.09	<p>Riscaldamento 30' (ritmo variato: 4' 60% - 1' 80%) - Stretching - Preatletici - Fifa Test (variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 7 Giri: 150 metri da fare in 30" + 50 metri da fare in 30" (PASSO VELOCE, non corsetta) ➔ 3 Giri: 150 metri da fare in 25" + 50 metri da fare in 30" (PASSO) ➔ 1 Giro: 150 metri da fare in 25" + 50 metri da fare in 25" (possibilmente passo, altrimenti corsetta) <p>stretching - 10' corsa lenta (30%).</p>
VENERDI' 05.09	<p>Riscaldamento 36' (ritmo variato: 3' 60% - 3' 80%) - Stretching - Preatletici - Rapidità - 5 x 30m-50m-80m-100m (generalmente 10-20 in allungo fino a raggiungere il 90-95% e poi lasciar girare le gambe per 10-20 metri)- stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
Per prepararsi ai test PRO-ECC	
LUNEDI' 08.09	<p>SOLO SE NON AVETE AVUTO GARE SABATO O DOMENICA: Riscaldamento 35' (ritmo variato: 3' 60% - 2' 80%) - Stretching - Preatletici - 5 volte: 10" lenti per partire - 1' cambio di passo (80% - a lasciar girare le gambe, ma comunque abbastanza sostenuto) - 1' lento (50%) - 1' cambio di passo (80%) . Recupero a passo 3' tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
MARTEDI'09.09	<p>SOLO SE AVETE AVUTO GARE SABATO O DOMENICA: Riscaldamento 30' (ritmo variato 3' 60% - 2' 80%) - Stretching - Preatletici - 10 Allunghi sui 100m - stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
MERCOLEDI' 10.09	<p>RIPOSO o mountain bike o piscina (sia che vi siate allenati lunedì, che martedì)</p>
Per prepararsi ai test PRIMA	
LUNEDI' 08.09	<p>SOLO SE NON AVETE LA GARA SABATO O DOMENICA!!! Riscaldamento 30' - Stretching - Preatletici - 10 Allunghi sui 100m - stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
	<p>SOLO SE AVETE LA GARA SABATO O DOMENICA - MOUNTAIN BIKE O PISCINA (ovviamente a sciogliervi, non a caricare!)- NO CORSA</p>
Per prepararsi ai test SECONDA	
DOMENICA 07.09	<p>SE AVETE LA GARA SABATO e NON AVETE LA GARA DOMENICA</p> <p>Riscaldamento 30' (60%) - Stretching - Preatletici - 10 Allunghi sui 100m - stretching - 10' corsa lenta (30%)</p>
LUNEDI' 08.09	<p>SOLO SE AVETE LA GARA DOMENICA - MOUNTAIN BIKE O PISCINA (ovviamente a sciogliervi, non a caricare!)- NO CORSA!!!</p>
DOPO I TEST DI PRIMA E SECONDA CATEGORIA	

VENERDI' 12.09	Riscaldamento 30' (60%) - Stretching - Preatletici - 2 X 10-20-30-40-50-80-50-40-30-20-10 Rec. A passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
INIZIO PREPARAZIONE INVERNALE (MARTEDI', MERCOLEDI', VENERDI') ORE 18.30	
MARTEDI' 16.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - i. 5 x Balzi (gradini bassi) i. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi) ii. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti) iii. 5 x Balzi (gradoni alti) iv. 3 + 3 corsa in diagonale sui gradoni: si deve fare la diagonale sulla tribuna - continuare a corsetta quando si arriva all'ultima fila di gradoni - scendere a corsetta sui gradini e ripartire in diagonale nell'altra direzione Il recupero tra una serie e l'altra è 3'. 5 x 800 - Il recupero tra una serie e l'altra è 3' - stretching - 10' corsa lenta (30%).
MERCOLEDI' 17.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - Petalo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
VENERDI' 19.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 30-50-80 x 10 Volte (NON Massimale: i primi 10 metri in accelerazione - Raggiungere 90% - ultimi 10 metri a lasciar girare la gambe) Rec. A Passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
23.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 30'' (max) - 1' (50%) - 40'' (max) - 1' (50%) - 50'' (max) - 1' (50%): Recupero 3 minuti tra una serie e l'altra - stretching - 10' corsa lenta (30%)
24.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - Quadrato (Lunghezza 30 metri: Diagonale Veloce- Lato Lento 60%): 5 Serie da 3 Minuti, rec 3 Minuti- stretching - 10' corsa lenta (30%)
26.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 2 X 10 allunghi sugli 80 m - stretching - 10' corsa lenta (30%) Rec. Passo; tra una serie e l'altra 3 minuti - stretching - 10' corsa lenta (30%)
30.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - ii. 5 x Balzi (gradini bassi) v. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi) vi. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti) vii. 5 x Balzi (gradoni alti) viii. 3 + 3 corsa in diagonale sui gradoni: si deve fare la diagonale sulla tribuna - continuare a corsetta quando si arriva all'ultima fila di gradoni - scendere a corsetta sui gradini e ripartire in diagonale nell'altra direzione Il recupero tra una serie e l'altra è 3'. 3 x 1000 (a lasciar girare le gambe: cercare di restare sotto i 4' e 15'') - Il recupero tra una serie e l'altra è 3' - stretching - 10' corsa lenta (30%).
01.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - Fifa Test (variante) ➔ 7 Giri: 150 metri da fare in 30'' + 50 metri da fare in 30'' (PASSO VELOCE, non corsetta) ➔ 3 Giri: 150 metri da fare in 25'' + 50 metri da fare in 30'' (PASSO) ➔ 1 Giro: 150 metri da fare in 25'' + 50 metri da fare in 25'' stretching - 10' corsa lenta (30%).
03.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 3 Serie: 2 x [45'' in Progressione - 1 Lento] - Rec. 3 Minuti a Passo - stretching - 10' corsa lenta (30%).
07.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - • 400 (max) - 400 (70 %) • 400 (70 %) - 400 (max) • 200 (max) - 400 (70 %) - 200 (max) • 200 (max) - 200 (70 %)- 200 (max) - 200 (70 %) • 200 (70 %) - 400 (max) - 200 (70 %) • 800 (max) Rec. 3 Minuti - stretching - 10' corsa lenta (30%).
08.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - Navette 5-10-15-20-25-30 x 3 Rec. 5 Minuti Navette 10-20-30-40-50 x 3 Rec. 8 Minuti - stretching - 10' corsa lenta (30%).
10.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 10 allunghi sugli 100 m - stretching - 10' corsa lenta (30%) Rec. Passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
14.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 5 Serie: 3 Minuti: Diagonale Campo (max) - Linea di Porta (50%) - Rec. 3 Min. - stretching - 10' corsa lenta (30%)
15.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - Quadrato (Lunghezza 30 metri: Lato Veloce- Lato Lento 60%): 5 Serie da 3 Minuti, rec 3 Minuti- stretching - 10' corsa lenta (30%)

17.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 30-50-80 x 10 Volte (NON Massimale: i primi 10 metri in accelerazione - Raggiungere 90% - ultimi 10 metri a lasciar girare la gambe) Rec. A Passo - stretching - 10' corsa lenta (30%)
21.09	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - iii. 5 x Balzi (gradini bassi) ix. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi) x. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti) xi. 5 x Balzi (gradoni alti) xii. 3 + 3 corsa in diagonale sui gradoni: si deve fare la diagonale sulla tribuna - continuare a corsetta quando si arriva all'ultima fila di gradoni - scendere a corsetta sui gradini e ripartire in diagonale nell'altra direzione Il recupero tra una serie e l'altra è 3'. 2 x 10 x 150 - Il recupero tra una serie e l'altra è 3', il recupero tra un 150 e l'altro è a passo-stretching - 10' corsa lenta (30%).
22.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - Fifa Test (variante) ➔ 7 Giri: 150 metri da fare in 30'' + 50 metri da fare in 30''(PASSO VELOCE, non corsetta) ➔ 3 Giri: 150 metri da fare in 25'' + 50 metri da fare in 30'' (PASSO) ➔ 1 Giro: 150 metri da fare in 25'' + 50 metri da fare in 25'' stretching - 10' corsa lenta (30%).
24.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - 2 X 10 allunghi sugli 80 m - stretching - 10' corsa lenta (30%) Rec. Passo; tra una serie e l'altra 3 minuti - stretching - 10' corsa lenta (30%)
28.10	Riscaldamento 20' (60%) - Stretching - Preatletici - <ul style="list-style-type: none"> • 400 (max) - 400 (70 %) - 200 (max) • 400 (70 %) - 400 (max) - 200 (70%) • 400 (max) - 200 (70 %) - 400 (max) • 400 (70 %) - 200 (max) - 400 (70%) • 1000 (max) Rec. 3 Minuti - stretching - 10' corsa lenta (30%).