|  |  |
| --- | --- |
| Venerdì 02.01.201514.30 - 17.30 | Riscaldamento 10’ (60%) + 21’ RITMO VARIATO 3’-3’- Stretching - Preatletici - **Quadrato** (Lunghezza 30 metri: Lato Veloce- Lato Lento 60%): 5 Serie da 3 Minuti, rec 3 Minuti- stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| Lunedì 05.01.201514.30 - 17.30 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (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%) |
| Mercoledì 07.01.201514.30 - 17.30 | PER ARBITRI PRO-ECCRiscaldamento 20’ (60%) - Stretching - Preatletici - 10 allunghi sugli 100 m - stretching - 10’ corsa lenta (30%) Rec. Passo - stretching - 10’ corsa lenta (30%)PER GLI ALTRIRiscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 10 volte (3’ (90%) - 3’ (50%)) [NO RECUPERO - tutto continuato] - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| Venerdì 09.01.201518.30-21.00 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 2 x (5 volte 80 metri rec. passo) rec. 3 minuti corsetta tra una serie e l’altra - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 13.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%). |
| 14.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - Navette 5-10-15-20-25-30 x 3 Rec. 5 MinutiNavette 10-20-30-40-50 x 3 Rec. 8 Minuti - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 16.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 10 allunghi sugli 100 m - stretching - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 20.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 5 Serie: 3 Minuti: Diagonale Campo (max) - Linea di Porta (50%) - Rec. 3 Min. - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 21.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%). |
| 23.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%) |
| 27.01 | Riscaldamento 20’ (60%) - Stretching - Preatletici - 1. 5 x Balzi (gradini bassi)
2. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi)
3. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti)
4. 5 x Balzi (gradoni alti)
5. 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 (tempo≈4.30-4.40) - Il recupero tra una serie e l’altra è 3’ - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 28.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - **Petalo** - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 30.01 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 2 X 10 allunghi sugli 80 m - stretching - Rec. Corsetta blanda tra una serie e l’altra 3 minuti - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 03.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%). |
| 04.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (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%) |
| 06.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 3 Serie: 2 x [45’’ in Progressione - 1 Lento] - Rec. 3 Minuti a Passo - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 10.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 5 volte (3’ (90%) - 3’ (50%)) [NO RECUPERO - tutto continuato] - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 11.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - **Quadrato** (Lunghezza 30 metri: Diagonale Veloce- Lato Lento 60%): 5 Serie da 3 Minuti, rec 3 Minuti- stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 13.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 2 x (5 volte 80 metri rec. passo) rec. 3 minuti corsetta tra una serie e l’altra - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 17.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - * 400 (max) - 400 (70 %) - 200 (max) 🡪 3.45
* 400 (70 %) - 400 (max) - 200 (70%) 🡪3.50
* 400 (max) - 200 (70 %) - 400 (max) 🡪3.40
* 400 (70 %) - 200 (max) - 400 (70%) 🡪 4.00
* 1000 (max) 🡪3.50

Rec. 3 Minuti - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 18.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - * 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’’

Recupero 3 minuti tra le serie - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 20.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 10 allunghi sugli 100 m - stretching - 10’ corsa lenta (30%) Rec. Passo - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 24.02 | Riscaldamento 20’ (60%) - Stretching - Preatletici - 1. 5 x Balzi (gradini bassi)
2. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi)
3. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti)
4. 5 x Balzi (gradoni alti)
5. 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’. 2x10x150 - 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%). |
| 25.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%)- Stretching - Preatletici - 100 (rec. 2’) - 200 - (rec. 2’) 400 - (rec. 2’) 800 (rec. 3’) - 1000 (rec. 3’) - 800 (rec. 3’) - 400 (rec. 2’) - 200 (rec. 2’) - 100 - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 27.02 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 2 X 10-20-30-40-50-80-50-40-30-20-10 Rec. A passo - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 03.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%). |
| 04.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - Navette 5-10-15-20-25-30 x 3 Rec. 5 MinutiNavette 10-20-30-40-50 x 3 Rec. 8 Minuti - stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 06.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 10 allunghi sugli 100 m - stretching - 10’ corsa lenta (30%) Rec. Passo - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 10.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 5 Serie: 3 Minuti: Diagonale Campo (max) - Linea di Porta (50%) - Rec. 3 Min. - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |
| 11.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%). |
| 13.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%) |
| 17.03 | Riscaldamento 20’ (60%) - Stretching - Preatletici - 1. 5 x Balzi (gradini bassi)
2. 5 x Salita a corsa frontale (gradini bassi)
3. 5 x Salita a corsa frontale (gradoni alti)
4. 5 x Balzi (gradoni alti)
5. 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’. 5x800 (tempo≈3.30)- Il recupero tra una serie e l’altra è 3’- stretching - 10’ corsa lenta (30%). |
| 18.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - 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%). |
| 20.03 | Riscaldamento 20’ (60%) + 5’ (80%) - Stretching - Preatletici - 2 X 10 allunghi sugli 80 m - stretching - Rec. Corsetta blanda tra una serie e l’altra 3 minuti - stretching - 10’ corsa lenta (30%) |