

Programma di Preparazione fisica per mantenersi in forma e prepararsi alla fase di Preparazione Pre-Campionato 2014/2015

Mobilizzazioni per tutte le categorie da eseguire prima e dopo la seduta di allenamento.

- **Mobilizzazioni del capo** flessioni avanti e indietro, flessione a sx e dx , rotazione a sx e dx , circonduzioni.
- **Mobilizzazioni scapolo omerale** slanci e circonduzioni delle braccia sui vari assi e piani.
- **Mobilizzazione coxo-femorale e rachide lombare** flessioni, circonduzioni e rotazioni del busto sui vari assi e piani.
- **Mobilizzazione del ginocchio e del piede** flesso estensione della gamba per avanti- flessione della gamba sulla coscia-estensione del piede; flessione e circonduzione del piede

Obbiettivi:

1. *Incremento potenzialità aerobiche (resistenza di base e potenza aerobica)*
2. *Incremento potenzialità veloci,esplosive e resistenti (capacità di accelerazione , di salto e di resistenza allo sprint)*
3. *Incremento della muscolatura del busto e degli arti inferiori e superiori*
4. *Incremento della flessibilità e della mobilità articolare*

Mezzi: 1 settimana

- 5' corsa lenta
- 10' stretching e mobilizzazioni
- 5' preatletici generali
 - Addominali
 - Piegamenti gambe 90° (squat)
 - Piegamenti braccia
 - 20' corsa; ogni 2', 30" in progressione

- Piegamenti gambe 90° (squat)
- Piegamenti braccia
- 20' corsa; ogni 2', 30" in progressione
- Stretching

Minimo 3 allenamenti settimanali

2° settimana

- 5' corsa lenta
- 10' stretching e mobilizzazioni
- 5' preatletici generali
- N° 18 Multibalzi:
 - 6 balzi in lungo dx-sx;
 - 6 balzi in lungo a piedi pari;
 - 6 balzi in lungo dx-sx.

Fartlek:

- 3' souplesse
- 35" allungo
- 40" souplesse
- 06" sprint
- 20" souplesse
- 06" sprint
- 12" souplesse
- 06" sprint

Totale 6' ripetere 4 volte alternando 6' con palla, 6' senza palla, 6' con palla, 6' senza palla

Minimo 3 allenamenti settimanali

3° settimana

La terza settimana come la 2° dove bisognerà effettuare almeno 4 allenamenti settimanali.

Il Preparatore atletico
Dott. Giovanni antonacci
Per chiarimenti o delucidazioni: email
g_antonacci@libero.it