

# PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

---

## PRIMA SETTIMANA



### **LUNEDI-GIOVEDI'-SABATO**

CORSA CONTINUA 30 MINUTI VELOCITA' A KM5'

OPPURE 30 MINUTI DI NUOTO

### **MARTEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

6 X 50 METRI RECUPERO 1 MIN.TRA UNA RIPETIZIONE E L'ALTRA

3 MIN. DI CORSA LENTA

6X 40 METRI RECUPERO 1 MIN.TRA UNA RIPETIZIONE E L'ALTRA

3 MIN.DI CORSA LENTA

6 X 30 METRI RECUPERO 1 MIN.TRA UNA RIPETIZIONE E L'ALTRA

15 MIN. CORSA LENTA

### **MERCOLEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

2x10x100m in 20s con pari tempo di recupero camminando o effettuando jogging;

4' di recupero effettuando jogging tra le serie

**\*\*Nota:** L'allenamento risulta simile per natura al test FIFA previsto per gli AA internazionali (stessa velocità di lavoro, 18 km/h). Per questi ultimi si consiglia secondo le condizioni del momento di portare progressivamente le prove a 3-4 effettuando, se del caso nel corso di queste prove suppletive, il recupero (20s) in maniera passiva o camminando (questo almeno per le prime volte).

- 10' corsa al 70-80% FCmax

Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio almeno 2 volte) ponendo enfasi sui flessori del ginocchio, polpacci, quadricipite e adduttori degli arti inferiori.

## **VENERDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

- 3' andature lineari e laterali (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, doppio impulso scivolamento laterale, ecc.) sui 10m con sviluppo in corsa sempre più intensa (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza.
- 5x10m sprint con recupero di passo;
- Recupero 3' passo;
- 4x15m sprint navetta di direzione (7.5m +7.5m) con recupero completo;
- 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 3x 50-60m allungo con recupero completo,
- 15' corsa al 60-70% FCmax;
- Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio almeno 2 volte) ponendo enfasi sui flessori del ginocchio, polpacci, quadricipite e adduttori degli arti inferiori.

## **SECONDA SETTIMANA**

### **LUNEDI-GIOVEDI-SABATO**

CORSA CONTINUA 30 MINUTI VELOCITA' A KM5'

OPPURE 30 MINUTI DI NUOTO

### **MARTEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

- 5' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5x60m allungo quindi:
- 3 volte 4x 10m sprint navetta con 2' recupero tra le prove:
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x30m sprint con recupero completo;
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 6x 50m sprint (80-90% massimo) con recupero completo,

- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 20' corsa al 70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.
- Stretching statico

### **MERCOLEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

5 VOLTE I 300 METRI RECUPERO 2MIN. TRA UN 300 E L'ALTRO

10 MIN. CORSA LENTA

**Facoltativo:** Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori).

### **VENERDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

6X2 MIN. DI CORSA CONTINUA ALTERNANDO 20 SECONDI I ALLUNGO 20 SECONDI CORSA LENTA

**Facoltativo:** Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori).

## **TERZA SETTIMANA**

### **LUNEDI-GIOVEDI SABATO**

CORSA CONTINUA 50 MINUTI VELOCITA A KM5'

OPPURE 40 MINUTI DI NUOTO

### **MARTEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

5x60m allungo quindi:

- 3 volte 4x 15m sprint navetta con 2' recupero tra le prove;
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x30m sprint con recupero completo;
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 6x 40m sprint (80-90% massimo) con recupero completo,
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 15' corsa al 70%
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.
- Stretching statico

### **MERCOLEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

5' corsa 70-80% FCmax

- 8x 60m allungo con recupero di corsa;
- 4' jogging;
- 5x 40m allungo con recupero di corsa;
- 20' corsa al 70% FCmax

Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio

### **VENERDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

3' andature lineari e laterali (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, doppio impulso scivolamento laterale, ecc.) sui 10m con sviluppo in corsa sempre più intensa (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza.

- 5x10m sprint con recupero di passo;
- Recupero 3' passo;

- 4x15m sprint navetta di direzione (7.5m +7.5m) con recupero completo;
- 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 3x 50-60m allungo con recupero completo,
- 15' corsa al 60-70% FCmax;
- Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio

## QUARTA SETTIMANA

### **LUNEDI-GIOVEDI-SABATO**

CORSA CONTINUA 50 MINUTI VELOCITA' A KM5'

OPPURE 40 MINUTI DI NUOTO

### **MARTEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

Corsa continua sui 6X 400 metri..... 150 metri in progressione 50 metri andatura lenta 150 progressione

50 metri lenti RECUPERO 30 SEC.

- Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio almeno 2 volte) ponendo enfasi sui flessori del ginocchio, polpacci, quadricipite femorale e adduttori degli arti inferiori.

### **MERCOLEDI**

RISCALDAMENTO -10 MIN. CORSA LENTA -5 MIN. MOBILITA' ARTICOLARE ANDATURE LATERALI-STRETCHING -

2x10x100m in 20s con pari tempo di recupero camminando o effettuando jogging;  
4' di recupero effettuando jogging tra le serie

**\*\*Nota:** L'allenamento risulta simile per natura al test FIFA previsto per gli AA internazionali (stessa velocità di lavoro, 18 km/h). Per questi ultimi si consiglia secondo le condizioni del

momento di portare progressivamente le prove a 3-4 effettuando, se del caso nel corso di queste prove suppletive, il recupero (20s) in maniera passiva o camminando (questo almeno per le prime volte).

– 10' corsa al 70-80% FCmax

Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio almeno 2 volte) ponendo enfasi sui flessori del ginocchio, polpacci, quadricipite e adduttori degli arti inferiori

## **VENERDI**

10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);

– 5' mobilità articolare correndo;

– Circuito anti-infortunistico (2-3 passate).

– 5x80m allungo;

– 5x40m sprint (90% della massima velocità del momento) con recupero completo;

– 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);

– 4x 50m sprint (90% della massima velocità del momento) con recupero completo,

– 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);

– 6x40m sprint (90% della massima velocità del momento) con recupero 30";

– 15' corsa al 70% FCmax;

– Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.

– Stretching statico (mantenendo le posizioni per almeno 15" e ripetendo l'esercizio almeno 2 volte) ponendo enfasi sui flessori del ginocchio, polpacci, quadricipite femorale e adduttori degli arti inferiori.



Marco Celia