

**Comitato Regionale Lombardia**

**MODULO PREPARAZIONE ATLETICA**

**5 – 26 Agosto 2024**



*Mario Pugliese*

# Lunedì 05/08

## Capacità anaerobica



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- 5 x 1000m in 4:30. Recupero 3 minuti in cammino
- Defaticamento - prevenzione infortuni: circonduzioni caviglia, appoggi monopodalici in disequilibrio, potenziamento hamstring, balzi dall'alto verso il basso.

# Martedì 06/08

## Capacità aerobica



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- 10 x 100m in 20 secondi, con 20 di recupero passivo.  
3 serie, recupero 3 minuti in cammino
- Defaticamento - prevenzione infortuni: circonduzioni caviglia, appoggi monopodali in disequilibrio, potenziamento hamstring, balzi dall'alto verso il basso.

# Giovedì 08/08

## IT + RSA



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- 5 X (15" jj lento + 10" jj medio + 5" sprint) + (10" jj lento + 15" jj medio + 5" sprint)
- 2' recupero passivo
- 6 X 30m Sprint effettuando i primi 10m in scivolamento laterale
- 5 X (15" jj lento + 10" jj medio + 5" sprint) + (10" jj lento + 15" jj medio + 5" sprint)
- 2' recupero passivo
- 6 X 30m Sprint effettuando i primi 10m in scivolamento laterale
  
- Defaticamento: 1km in camminata veloce

# Lunedì 12/08

## Resistenza all'alta intensità



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- Ariet test massimale
- Potenziamento del core: - crunch + crunch inverso 3 x (15+15). Recupero 60"  
- Plank 3 x 60". Recupero 60"  
- Addominali obliqui 3 x 12 (per lato). Recupero 60"  
- Lombari 3 x 15. Recupero 60"
- Defaticamento - prevenzione infortuni: circonduzioni caviglia, appoggi monopodalici in disequilibrio, potenziamento hamstring, balzi dall'alto verso il basso.

# Martedì 13/08

## Capacità aerobica



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- 3 X 400m\*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging
- 3 X 400m\*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging
- Circuito total body 3 serie, 60" recupero:
  - 10 x Burpees
  - 20 x Squat
  - 10 x Jumping Jack
  - 10 x Push Up
- 3 X 400m\*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging
- 3 X 400m\*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging

\*mantenere la soglia aerobica

# Giovedì 15/08

## IT + RSA



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- 5 X (15" jj lento + 10" jj medio + 5" sprint) + (10" jj lento + 15" jj medio + 5" sprint)
- 2' recupero passivo
- 6 X 30m Sprint effettuando i primi 10m in scivolamento laterale
- 5 X (15" jj lento + 10" jj medio + 5" sprint) + (10" jj lento + 15" jj medio + 5" sprint)
- 2' recupero passivo
- 6 X 30m Sprint effettuando i primi 10m in scivolamento laterale
- Defaticamento: 1km in camminata veloce

# Lunedì 19/08

## Capacità anaerobica



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- Ripetere l'elenco per 4 volte :
  - 200m in 40"
  - 60" recupero passivo
  - 400m in 80"
  - 3' jogging
- Defaticamento - prevenzione infortuni: circonduzioni caviglia, appoggi monopodalici in disequilibrio, potenziamento hamstring, balzi dall'alto verso il basso.

# Martedì 20/08

## Capacità aerobica

- Riscaldamento
- Ripetere 6 volte il circuito in figura  
Mantenersi appena sotto soglia.  
2' jogging tra le serie.
- Potenziamento del core:

- crunch + crunch inverso 3 x (15+15). Recupero 60"
- Plank 3 x 60". Recupero 60"
- Addominali obliqui 3 x 12 (per lato). Recupero 60"
- Lombari 3 x 15. Recupero 60"



# Giovedì 22/08

## Potenziamento + RSA



- Riscaldamento
- Gradoni: salgo e scendo (con la gamba sinistra) sul gradone per 30". Cambio lato poi 60" di recupero passivo. 4 serie
- 2' jogging
- 3 X 20 squat completi. Scendere il più possibile. 60" di recupero fra le serie
- 2' jogging
- 6 X 10m + 10m sprint massimale a navetta. 30" recupero
- 2' jogging
- 6 X 10m + 10m sprint massimale in laterale. 30" recupero
- 10' jogging defaticante

# Lunedì 26/08

## Simulazione Test



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- Simulazione di tutti i test AA
- Defaticamento