

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
- 10 X (15" jj lento + 10" jj medio + 5" sprint) + (10" jj lento + 15" jj medio + 5" sprint)
- 2' recupero passivo
- 6 X 50m Sprint
- 10 X (15" jj lento + 10" jj medio + 5" sprint) + (10" jj lento + 15" jj medio + 5" sprint)
- 2' recupero passivo
- 6 X 50m Sprint
- Defaticamento: 1km in camminata veloce

Lunedì 12/08

Resistenza all'alta intensità



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- SDS 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 800m*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging
- 3 X 800m*. 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 800m*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging
- 3 X 800m*. Recupero 50" tra le reps
- 2" jogging

*mantenere la soglia aerobica

Giovedì 15/08

Potenziamento + RSA



- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- 3 X (15 Squat Jump + 40m sprint) Recupero 60" tra le serie
- 2' recupero passivo
- 3 X (15 affondi saltati + 40m sprint) Recupero 60" tra le serie
- 2' recupero passivo
- 3 X (15 Squat Jump + 40m sprint) Recupero 60" tra le serie
- 2' recupero passivo
- 3 X (15 affondi saltati + 40m sprint) Recupero 60" tra le serie
- Defaticamento: 1km in camminata veloce

Lunedì 19/08

Capacità anaerobica



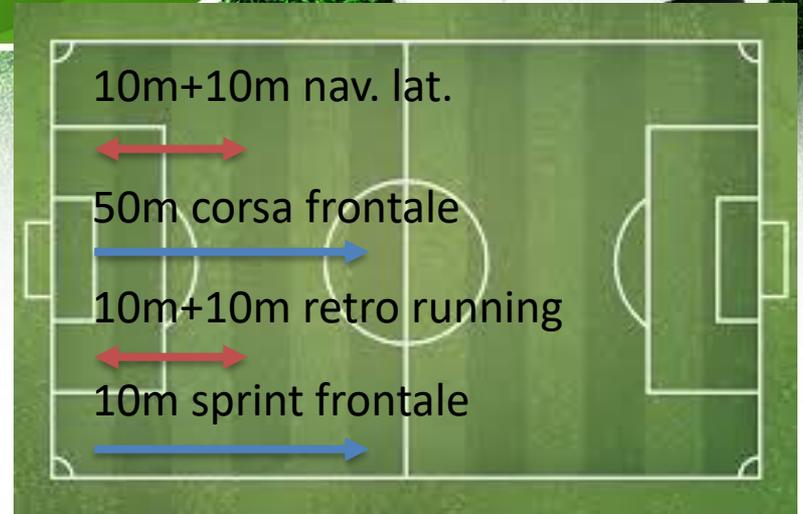
- Riscaldamento: 10' jogging, 10' preatletici, andature e mobilità dinamica
- Ripetere l'elenco per 4 volte :
 - 200m in 40"
 - 60" recupero passivo
 - 400m in 80"
 - 3' jogging
- Defaticamento - prevenzione infortuni: circonduzioni caviglia, appoggi monopodalici in disequilibrio, potenziamento hamstring,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