

PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO GIOVANISSIMI NAZIONALI ERMINIO GIANA 2000

<u>SEDUTA DI ALLENAMENTO n° 1</u> (lun 18/08/2014)		categoria: GIOV. NAZIONALI
2000		
obiettivo atletico: POTENZA AEROBICA		
n° giocatori:		
<u>avviamento motorio</u>	- corsa lenta	- corsa lineare a ritmo individuale (bassa intensità)
	- mobilità articolare	- <u>mobilizzazione statiche</u> a) es. "ostacolista" b) affondi alternati piano sagittale c) divaricate verso il petto (da seduto) - <u>mobilizzazioni dinamiche e specifiche</u> (scheda A) a) slanci avanti e dietro a gamba flessa (divaricata sagittale); b) divaricata orizzontale su piano frontale (con appoggio) c) extra-rotazione d'anca, slanci avanti e dietro a gamba flessa, con avanzamento in corsa a ritmo blanda (dx/sx)
	- core training (1° livello: situazioni stabili)	<u>core stability</u> (scheda A) (3 x 15" per ciascun esercizio) - plank prono - bench - plank laterali (destra - sinistra) - plank supino
<u>potenza aerobica</u>	- FARTLEK (15 min)	- dividere il gruppo in n.3 batterie, ciascuna monitorata da un allenatore; - 15 min: <u>15" veloce - 45" lento</u>
	- SALITE	- 3 x 35 m recupero: 1' e ½
<u>defaticamento</u>	- esercitazioni defaticanti	- <u>stretching statico e posture in scarico</u> (scheda A) a) ischio-crurali b) quadricipite femorale c) tricipite surale d) posture in allungamento globale e) posture in scarico - <u>corsa a ritmo blanda</u> (con esercizi dinamici in scarico, ad es. corsa laterale in avanti/dietro)

<u>SEDUTA DI ALLENAMENTO n° 2</u> (mar 19/08/2014)		categoria: GIOV. NAZIONALI 2000
obiettivo atletico: POTENZA AEROBICA		
n° giocatori:		
<u>riscaldamento</u>	- corsa lenta	- corsa a ritmo individuale (bassa intensità) - esercizi mobilità articolare a)
	- mobilità articolare	- <u>mobilizzazione statiche</u> a) "ostacolista";

		b) affondi alternati piano sagittale; c) divaricate verso il petto (da seduto); - <u>mobilizzazioni dinamiche e specifiche</u> (scheda B) a) extra-rotazioni d'anca (dx/sx) con ostacoli medi; b) extra-rotazioni d'anca (dx/sx) con ostacoli medi con avanzamento in corsa a ritmo blanda; c) flessione d'anca con ostacoli medi;
	- core training (1° livello: situazioni stabili)	<u>core stability</u> (scheda A) (3 x 15" per ciascun esercizio) - plank prono - bench - plank laterali (destro - sinistro) - plank supino
<u>potenza aerobica</u>	- FARTLEK (15 min)	- dividere il gruppo in n.3 batterie, ciascuna monitorata da un allenatore; - 15 min: <u>20"</u> veloce - <u>40"</u> lento
	- SALITE	- 3 x 40 m recupero: 1' e ½
<u>defaticamento</u>	- esercitazioni defaticanti	- <u>stretching statico e posture in scarico</u> (scheda A) a) ischio-crurali b) quadricipite femorale c) tricipite surale d) posture in allungamento globale e) posture in scarico - <u>corsa a ritmo blando</u> (con esercizi dinamici in scarico, ad es. corsa laterale in avanti/dietro)

<u>SEDUTA DI ALLENAMENTO n° 3</u> (mer 20/08/2014)		categoria: GIOV. NAZIONALI 2000
obiettivo atletico: POTENZA AEROBICA		
n° giocatori:		
<u>riscaldamento</u>	- corsa lenta	- corsa a ritmo individuale (bassa intensità)
	- mobilità articolare	<u>mobilizzazione statiche</u> a) es. "ostacolista" b) affondi alternati piano sagittale c) divaricate verso il petto (da seduto) - <u>mobilizzazioni dinamiche e specifiche</u> (scheda A) a) slanci avanti e dietro a gamba flessa (divaricata sagittale); b) divaricata orizzontale su piano frontale (con appoggio) c) extra-rotazione d'anca, slanci avanti e dietro a gamba flessa, con avanzamento in corsa a ritmo blanda (dx/sx)
	- core training (1° livello: situazioni stabili)	<u>core stability</u> (scheda A) (3 x 15" per ciascun esercizio) - plank prono - bench