

PROGRAMMA ALLENAMENTO ESTIVO

Gli allenamenti esposti sono da eseguire in ordine cronologico

All'inizio di ogni allenamento effettuare sempre :

15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica di stretching.

1	15' corsa 4 allunghi di circa 100m.	recupero di 3' recupero di 2'
2	20' corsa 6 allunghi di circa 100m. 10 serie di skip (skip alto, basso, alto-basso, corsa calciata, skip calciata)	recupero di 4' recupero di 2'
3	15' corsa 4 allunghi di circa 100m. 3 ripetizioni da 1,30' 10 serie di skip (skip alto, basso, alto-basso, corsa calciata, skip calciata)	recupero di 3' recupero di 2' recupero di 2'
4	25' corsa 6 allunghi di circa 100m. 15' multibazi (a piedi paralleli, alternati, solo sx, solo dx, 2 dx 2sx) verso alto	recupero di 4' recupero di 2'
5	15' corsa 5' corsa a ritmo sostenuto 6 allunghi di circa 100m. 8 ripetizioni di 50m a velocità abbastanza sostenuta 5' esercizi di rapidità	recupero di 3' recupero di 2' recupero di 2' recupero di 2'
6	30' corsa 10 allunghi di circa 100m.	recupero di 5' recupero di 2'
7	15' corsa 4 allunghi di circa 100m. 5 ripetizioni da 1,30' 10 serie di skip (skip alto, basso, alto-basso, corsa calciata, skip calciata)	recupero di 3' recupero di 2' recupero di 2'
8	Come allenamento punto 4	
9	Come allenamento punto 5	
10	30' corsa 5' corsa a ritmo sostenuto 8 allunghi di circa 100m.	recupero di 4' recupero di 2' recupero di 2'
11	15' corsa 4 allunghi di circa 100m. 4 ripetizioni da 2'	recupero di 3' recupero di 2' recupero di 2'
12	Come allenamento punto 4	
13	Come allenamento punto 5	
14	Come allenamento punto 10	
15	Come allenamento punto 4	

Rapidità

è un movimento esplosivo che sposta il corpo di un metro in qualsiasi direzione

Velocità reattiva

è la risposta ai diversi segnali sensoriali come, ad esempio, quelli visivi, acustici e/o tattili.

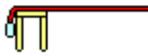
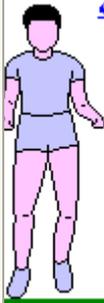
Velocità attiva

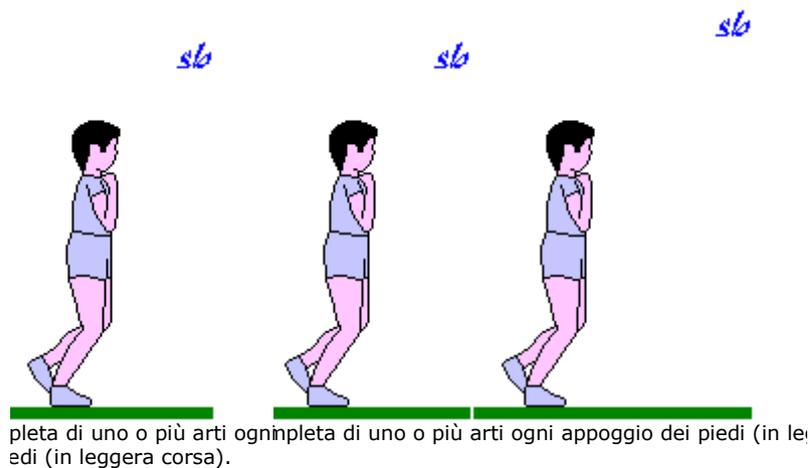
movimenti eseguiti ad alte velocità.

Velocità Complessa

resistenza alla velocità ed alla fatica;

eseguire movimenti complessi con la maggiore velocità a lungo

					
om.	ale a varie ampie pedue i lati).	dietro a varie ampie	ata dietro sul posto.	occhia alte sul p	le a passo incrociato (s



Ripetute in allungo (accenni di velocità) sui 20,30 e 40 mt