

PRIMA SETTIMANA

SEDUTA 1

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

Saltelli e corsa su gradoni

Andature atletiche (corsa laterale a dx e sx, incrociata, balzata, skip, calciata)

Piegamenti ½ squat (10 – 20 mt)

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching

SEDUTA 2

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

2 x 20 mt 1' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie

2 x 30 mt 1'20'' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie

2 x 40 mt 1'40'' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie

2 x 50 mt 2' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching

SEDUTA 3

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

4 x (4 x 10 mt) velocità navetta 1' recupero tra le ripetizioni

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching

SECONDA SETTIMANA

SEDUTA 4

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

2 x 20 mt:

- 10 mt veloci dietro e 10 mt veloci avanti

- 40'' di recupero tra le ripetizioni e prima di cominciare i 2 x 30 mt

2 x 30 mt:

- 10 mt veloci dietro, 10 mt laterale dx e 10 mt avanti

- 50'' di recupero tra le ripetizioni e prima di cominciare i 2 x 40 mt

2 x 40 mt:

- 10 mt veloci dietro

- 10 mt laterale sx

- 20 mt avanti

- 1' di recupero tra le ripetizioni e prima di cominciare i 2 x 50 mt

2 x 50 mt:

- 20 mt laterale dx

- 30 mt avanti

- 1' 20' di recupero tra le ripetizioni e defaticamento.
Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.
5' corsa blanda
5' esercizi di stretching

SEDUTA 5

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.
2 x 10 mt veloci avanti con arresto in 1 mt e recupero al passo
2 x 20 mt veloci avanti con arresto in 2 mt e recupero al passo
2 x 30 mt veloci avanti con arresto in 3 mt e recupero al passo
2' di recupero tra le ripetizioni e defaticamento.
Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.
5' corsa blanda
5' esercizi di stretching

SEDUTA 6

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.
4 x (50 mt veloci + 50 mt lenti...fino a 300 mt), recupero 2' tra le ripetizioni
Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.
5' corsa blanda
5' esercizi di stretching

TERZA SETTIMANA

SEDUTA 7

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.
Saltelli e corsa su gradoni
Andature atletiche (corsa laterale a dx e sx, incrociata, balzata, skip, calciata)
Piegamenti ½ squat (10 – 20 mt)
Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.
5' corsa blanda
5' esercizi di stretching

SEDUTA 8

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
5' esercizi di stretching e mobilità articolare.
3 x 30 mt 1'30'' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie
3 x 30 mt 1'30'' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie
3 x 30 mt 1'30'' recupero tra le ripetizioni - 3' recupero tra le serie
Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.
5' corsa blanda
5' esercizi di stretching

SEDUTA 9

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;

5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

6 x 50 mt svolti in questo modo:

- 10 mt corsa avanti
- 10 mt corsa laterale dx
- 10 mt corsa all'indietro
- 10 mt corsa laterale sx
- 10 mt corsa avanti sempre nella stessa direzione
- 1' 30'' recupero tra le ripetizioni

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching

QUARTA SETTIMANA

SEDUTA 10

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;

5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

2 x 20 mt:

- 10 mt veloci dietro e 10 mt veloci avanti
- 40'' di recupero tra le ripetizioni e prima di cominciare i 2 x 30 mt

2 x 30 mt:

- 10 mt veloci dietro, 10 mt laterale dx e 10 mt avanti
- 50'' di recupero tra le ripetizioni e prima di cominciare i 2 x 40 mt

2 x 40 mt:

- 10 mt veloci dietro
- 10 mt laterale sx
- 20 mt avanti
- 1' di recupero tra le ripetizioni e prima di cominciare i 2 x 50 mt

2 x 50 mt:

- 20 mt laterale dx
- 30 mt avanti
- 1' 20'' di recupero tra le ripetizioni e defaticamento.

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching

SEDUTA 11

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;

5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

3 x 30 mt veloci avanti, 50 mt lenti avanti e 30 mt veloci avanti

2' di recupero tra le ripetizioni e defaticamento.

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching

SEDUTA 12

10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;

5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

4 x (50 mt veloci + 50 mt lenti....fino a 300 mt), recupero 2' tra le ripetizioni

Esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

5' corsa blanda

5' esercizi di stretching