

Preparazione atletica

PREPARAZIONE ATLETICA - SECONDO PERIODO

PREPARAZIONE SPECIALE: CATEGORIA ALLIEVI

SETTEMBRE: 2+1 PREPARAZIONE GENERALE

SETT-OTT: 2+1 PREPARAZIONE SPECIALE +TORNEO DI VERIFICA
INTERSALA

OTTOBRE: 1+1 : PREPARAZIONE DI GARA E TAPERING

INIZIO: 3 SETTEMBRE 2001

GARA : 27-28 OTTOBRE

Data: 24 - settembre 2001 - prima seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocità

15' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

4x20mt - ginocchia alte al termine 1' di rec.
4x20mt - ginocchia basse al termine 1' di rec
4x20mt - calciata dietro al termine 1' di rec

15' mobilità articolare - addominali -dorsali

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 10 pedane + 20 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 26 - settembre 2001 - seconda seduta

Tempo: esercizio:

Preparazione atletica

10' corsa con variazioni di velocita'

15' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata

gambe scherma: 2 volte anteriore+2 ant.|post. al termine 1' di rec.
 4 volte Passo avanti - al termine 1' di rec
 4 volte passo indietro al termine 1' di rec

20' mobilita' articolare - potenz. Arti superiori

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 10 pedane + 20 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 28 - settembre 2001 - terza seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocita'

20' velocita': scatti 80%

3x10mt. + 2' rec.
 6x 5mt. + 2' rec.
 Slalom fra i conetti : 3x10 mt.

Preparazione atletica

20' mobilita' articolare - potenz. Arti inferiori

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 15 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione (tattica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 01 Ottobre 2001 - quarta seduta

ALLIEVI E RAGAZZI

GIOVANISSIMI

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocita' 8'

10' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata

2x20mt - ginocchia alte	al termine 1' di rec.	1x20mt.
1x20mt - ginocchia basse	al termine 1' di rec	1x20mt
1x20mt - calciata dietro	al termine 1' di rec	1x20mt.

10' potenziamento arti inferiori:

3 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace.-rec 2'	2
gradoni: salita-discesa : 8 volte consecutive x 2 volte -rec.2'	6

Preparazione atletica
salita -discesa : 10 volte a piedi uniti -rec.2'

6

15' mobilità' articolare - addominali -dorsali

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 10 pedane + 20 semi pedane su indicazioni 10+10

esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 3 - ottobre 2001 - quinta seduta

ALLIEVI E RAGAZZI

GIOVANISSIMI

Tempo: esercizio:

8' corsa con variazioni di velocita' 8'

20' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata

gambe scherma: 3 volte anteriore+3 ant. post.	al termine 1' di rec.	2+2	
6 volte Passo avanti	- al termine 1' di rec		3
6 volte passo indietro	al termine 1' di rec		3

20' mobilità' articolare - potenz. Arti superiori 15'

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 20 pedane + 30 semi pedane su indicazioni 15 +15

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

10' stretching arti inferiori + superiori

Preparazione atletica

Data: 05 - ottobre 2001 - sesta seduta

ALLIEVI E RAGAZZI

GIOVANISSIMI

Tempo: esercizio:

10'	corsa con variazioni di velocita'	8'
25'	velocita': scatti 80%	
	2x10mt. + 2' rec.	1x10 mt
	8x 5mt. + 2' rec.	4 x5mt.
	Slalom fra i conetti : 4x8 mt.	3x8mt.
20'	mobilita' articolare - addominali -dorsali	15'
10'	stretching arti inferiori + superiori	
tempo a discrezione del maestro : lezione		
gambe scherma : 20 pedane + 40 semi pedane su indicazioni		10+20
esercitazione con avversari a rotazione (tattica)		
10'	stretching arti inferiori + superiori	

Data: 08 Ottobre 2001 - settima seduta

ALLIEVI E RAGAZZI

GIOVANISSIMI

Preparazione atletica

Tempo:	esercizio:		
8'	corsa con variazioni di velocita'		6'
10'	skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata		
	2x20mt - ginocchia alte	al termine 1' di rec.	1x20mt.
	1x20mt - ginocchia basse	al termine 1' di rec	1x20mt
	1x20mt - calciata dietro	al termine 1' di rec	1x20mt.
10'	potenziamento arti inferiori:		
	2 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace.-rec 2'		2
	gradoni: salita-discesa : 6 volte consecutive x 2 volte -rec.2'		4
	salita -discesa :6 volte a piedi uniti -rec.2'		4
15'	mobilita' articolare - addominali -dorsali		
8'	stretching arti inferiori + superiori		
tempo a discrezione del maestro : lezione			
gambe scherma : 10 pedane + 20 semi pedane su indicazioni			10+10
esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)			
10'	stretching arti inferiori + superiori		

Data: 10 - ottobre 2001 - ottava seduta

ALLIEVI E RAGAZZI

GIOVANISSIMI

Tempo:	esercizio:	
8'	corsa con variazioni di velocita'	
12'	skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata	

Preparazione atletica

gambe scherma: 2 volte anteriore+1 ant.|post. al termine 1' di rec. 1+1
4 volte Passo avanti - al termine 1' di rec 2
4 volte passo indietro al termine 1' di rec 2

15' mobilita' articolare - potenz. Arti superiori 10'

8' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 15 pedane + 20 semi pedane su indicazioni 10 +10

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

8' stretching arti inferiori + superiori

Data: 12 - ottobre 2001 - nona seduta

ALLIEVI E RAGAZZI

GIOVANISSIMI

Tempo: esercizio:

8' corsa con variazioni di velocita' 6'

15' velocita': scatti 80%

1x10mt. + 2' rec. 1x10 mt
5x 5mt. + 2' rec. 3 x5mt.
Slalom fra i conetti : 3x8 mt. 2x8mt.

15' mobilita' articolare - addominali -dorsali 10'

8' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 10 pedane + 20 semi pedane su indicazioni 6+12

esercitazione con avversari a rotazione (tattica)

Preparazione atletica

8' stretching arti inferiori + superiori

ALLIEVI :

15-17-19 OTTOBRE

PREPARAZIONE DI GARA

8' CORSA

10' MOBILITA' ARTICOLARE,ADDOMINALI-DORSALI(RICHIAMI)

10' ESERCITAZIONI SPECIFICHE ARTI INFERIORI : PEDANE

LEZIONE, ASSALTI, GIRONI , ESERCITAZIONI A COPPIE A DISCREZIONE DEL MAESTRO

8' STRETCHING

22 - 24 - 26 OTTOBRE

TAPERING

8' CORSA

ATTIVITA' SCHERMISTICA A DISCREZIONE DEL MAESTRO

8' STRETCHING

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

15 OTTOBRE

8' CORSA 6'

12' SKIP+SCATTO+ALLUNGO:RITORNO DI PASSO,RIPARTENZA IMMEDIATA

GAMBE SCHERMA: 2 VOLTE ANTERIORE 1

1 ANT+POST 1

al termine 1' recupero

Preparazione atletica

4 volte passo avanti 2
4 volte passo indietro 2

al termine 1' recupero

15' mobilita' articolare-potenziamento arti sup. 10'

8' stretching arti inf+sup

tempo a discrezione del Maestro : lezione

gambe scherma: 15 pedane + 20 semipedane su indicazioni 10+10

esercitazioni con avversari per il miglioramento dei tempi di reazione

8' stretching

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

17 OTTOBRE

8' CORSA 6'

15' velocita' scatti 80%

1 x 10 mt. + 1' rec	1x10 mt.
4 x 5 mt. + 2' rec	2 x 5 mt.
Slalom fra i conetti 3 x 8 mt.	2 x 8 mt.

15' mobilita' articolare-addominali- dorsali 10'

8' stretching arti inf+sup

Preparazione atletica

tempo a discrezione del Maestro : lezione

gambe scherma: 10 pedane + 20 semipedane su indicazioni 6+12

esercitazioni con avversari a rotazione (tattica)

8' stretching

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

19 OTTOBRE

8' CORSA 6'

10' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

2x10mt - ginocchia alte	1x10mt.
2x10mt - ginocchia basse	1x10mt
1x10mt - calciata dietro	1x10mt.

al termine 2' di rec

10' potenziamento arti inferiori:

2 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace.-rec 2'	2
gradoni: salita-discesa : 8 volte consecutive -rec.2'	6
salita -discesa :6 volte a piedi uniti -rec.2'	

12' mobilita' articolare-addominali- dorsali 10'

8' stretching arti inf+sup

tempo a discrezione del Maestro : lezione

gambe scherma: 10 pedane + 15 semipedane su indicazioni 6+12

8' stretching

Preparazione atletica

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

22 OTTOBRE

8' CORSA

6'

12' SKIP+SCATTO+ALLUNGO: RITORNO DI PASSO, RIPARTENZA IMMEDIATA

GAMBE SCHERMA: 2 VOLTE ANTERIORE 1

1 ANT+POST 1

al termine 1' recupero

4 volte passo avanti 2

4 volte passo indietro 2

al termine 1' recupero

15' mobilita' articolare-potenziamento arti sup. 10'

8' stretching arti inf+sup

tempo a discrezione del Maestro : lezione

gambe scherma: 15 pedane + 20 semipedane su indicazioni 10+10

esercitazioni con avversari per il miglioramento dei tempi di reazione

8' stretching

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

Preparazione atletica

24 OTTOBRE

8' CORSA

6'

15' velocita' scatti 80%

1 x 10 mt. + 1' rec

1x10 mt.

4 x 5 mt. + 2' rec

2 x 5 mt.

Slalom fra i conetti 3 x 8 mt.

2 x 8 mt.

15'

mobilita' articolare-addominali- dorsali

10'

8'

stretching arti inf+sup

tempo a discrezione del Maestro : lezione

gambe scherma: 10 pedane + 20 semipedane su indicazioni

6+12

esercitazioni con avversari a rotazione (tattica)

8' stretching

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

26 OTTOBRE

10' CORSA

8'

12'

skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

2x10mt - ginocchia alte

1x10mt.

2x10mt - ginocchia basse

1x10mt

2x10mt - calciata dietro

al termine 2' di rec

1x10mt.

10'

potenziamento arti inferiori:

2 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace.-rec 2'

2

gradoni: salita-discesa : 8 volte consecutive -rec.2'

6

salita -discesa :6 volte a piedi uniti -rec.2'

Preparazione atletica

12' mobilita' articolare-addominali- dorsali 10'
8' stretching arti inf+sup
tempo a discrezione del Maestro : lezione
gambe scherma: 10 pedane + 15 semipedane su indicazioni 6+12
8' stretching

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

29 OTTOBRE - SCARICO

8' CORSA 6'
12' SKIP+SCATTO+ALLUNGO:RITORNO DI PASSO,RIPARTENZA IMMEDIATA
GAMBE SCHERMA: 2 VOLTE ANTERIORE 1
1 ANT+POST 1
al termine 1' recupero
4 volte passo avanti 2
4 volte passo indietro 2
al termine 1' recupero
15' mobilita' articolare-potenziamento arti sup. 10'
8' stretching arti inf+sup
tempo a discrezione del Maestro : lezione
gambe scherma: 15 pedane + 20 semipedane su indicazioni 10+10
esercitazioni con avversari per il miglioramento dei tempi di reazione
8' stretching

Preparazione atletica

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

17 OTTOBRE

8' CORSA 6'

15' velocita' scatti 80%

1 x 10 mt. + 1' rec	1x10 mt.
4 x 5 mt. + 2' rec	2 x 5 mt.
Slalom fra i conetti 3 x 8 mt.	2 x 8 mt.

15' mobilita' articolare-addominali- dorsali 10'

8' stretching arti inf+sup

tempo a discrezione del Maestro : lezione

gambe scherma: 10 pedane + 20 semipedane su indicazioni 6+12

esercitazioni con avversari a rotazione (tattica)

8' stretching

RAGAZZI - GIOVANISSIMI

PREPARAZIONE SPECIALE

19 OTTOBRE

8' CORSA 6'

10' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata

Preparazione atletica

	2x10mt - ginocchia alte		1x10mt.
	2x10mt - ginocchia basse		1x10mt
	1x10mt - calciata dietro	al termine 2' di rec	1x10mt.
10'	potenziamento arti inferiori:		
	2 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace.-rec 2'		2
	gradoni: salita-discesa : 8 volte consecutive -rec.2'		6
	salita -discesa :6 volte a piedi uniti -rec.2'		
12'	mobilita' articolare-addominali- dorsali		10'
8'	stretching arti inf+sup		
tempo a discrezione del Maestro : lezione			
	gambe scherma: 10 pedane + 15 semipedane su indicazioni		6+12
8'	stretching		

Preparazione atletica

SETTEMBRE: 3+1 PREPARAZIONE GENERALE

OTT: 2+1 PREPARAZIONE SPECIALE +TORNEO DI VERIFICA

INTERSALA

OTT+NOV: 2+1 : PREPARAZIONE DI GARA

NOV + DIC: PREP. DI GARA E TAPERING

INIZIO: 1 OTTOBRE 2001

GARA : 8-9 DICEMBRE

Data: 1 OTTOBRE 2001 - SOLO GIOVANI prima seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocita'

15' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

4x20mt - ginocchia alte al termine 1' di rec.
4x20mt - ginocchia basse al termine 1' di rec.
4x20mt - calciata dietro al termine 1' di rec

20' mobilita' articolare - addominali -dorsali

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 15 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 3 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI seconda seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocita'

Preparazione atletica

20' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata

gambe scherma: 3 volte anteriore+3 ant.|post. al termine 1' di rec.
4 volte Passo avanti - al termine 1' di rec
4 volte passo indietro al termine 1' di rec

20' mobilita' articolare - potenz. Arti superiori

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 15 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 5 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI terza seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocita'

20' velocita': scatti 80%

3x10mt. + 2' rec.

6x 5mt. + 2' rec.

Slalom fra i conetti : 3x10 mt.

Preparazione atletica
20' mobilita' articolare - potenz. Arti inferiori

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 20 pedane + 40 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione (tattica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 8 OTTOBRE 2001 - SOLO GIOVANI quarta seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocita'

20' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

6x20mt - ginocchia alte al termine 1' di rec.
6x20mt - ginocchia basse al termine 1' di rec
3x20mt - calciata dietro al termine 1' di rec

20' mobilita' articolare - addominali -dorsali

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma :20 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 10 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI quinta seduta

Preparazione atletica
esercizio:

Tempo:

10' corsa con variazioni di velocità

25' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

gambe scherma: 3 volte anteriore+3 ant.|post. al termine 1' di rec.
6 volte Passo avanti - al termine 1' di rec
6 volte passo indietro al termine 1' di rec

20' - potenz. Arti superiori - arti inferiori

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 25 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 12 Ottobre 2001

- SOLO GIOVANI

sesta seduta

Tempo:

esercizio:

10' corsa con variazioni di velocità

Preparazione atletica

- 25' velocità: scatti 80%
- 4x10mt. + 2' rec.
8x 5mt. + 2' rec.
Slalom fra i conetti : 4x10 mt.
- 20' mobilità' articolare - addominali-dorsali
- 10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 25 pedane + 40 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione (tattica)

- 10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 15 OTTOBRE 2001 - SOLO GIOVANI settimana seduta

Tempo: esercizio:

- 10' corsa con variazioni di velocità'
- 15' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata
- 3x10mt - ginocchia alte al termine 1' di rec.
4x10mt - ginocchia basse al termine 1' di rec.
3x10mt - calciata dietro al termine 1' di rec
- 20' mobilità' articolare - addominali -dorsali
- 10' stretching arti inferiori + superiori

Preparazione atletica

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 10 pedane + 24 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)
10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 17 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI ottava seduta

Tempo: esercizio:

10' corsa con variazioni di velocità

20' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza
immediata

gambe scherma: 2 volte anteriore+2 ant.|post. al termine 1' di rec.
4 volte Passo avanti - al termine 1' di rec
4 volte passo indietro al termine 1' di rec

10' potenziamento arti inferiori:

3 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace
gradoni: salita-discesa : 16 volte consecutive piedi alternati -rec.1'
salita -discesa : 12 volte a piedi uniti -rec.2'

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 20 pedane + 20 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

8' stretching arti inferiori + superiori

Data: 19 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI nona seduta

Preparazione atletica

Tempo:	esercizio:
10'	corsa con variazioni di velocita'
12'	velocita': scatti 80% 1x10mt. 4x 5mt. + 2' rec. Slalom fra i conetti : 1x10 mt.
15'	potenziamento arti superiori - addominali-dorsali
8'	stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 10 pedane + 20 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione (tattica)

8' stretching arti inferiori + superiori

Data: 22 OTTOBRE 2001 - SOLO GIOVANI decima seduta

Tempo:	esercizio:
12'	corsa con variazioni di velocita'
20'	skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata 4x20mt - ginocchia alte al termine 1' di rec. 4x20mt - ginocchia basse al termine 1' di rec. 4x20mt - calciata dietro al termine 1' di rec.
20'	mobilita' articolare - addominali -dorsali
10'	stretching arti inferiori + superiori

Preparazione atletica

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 15 pedane + 30 semi pedane su indicazioni
esercitazione con avversari a rotazione su temi proposti (tecnica)

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 24 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI undicesima seduta

Tempo: esercizio:

15' corsa con variazioni di velocità

20' skip+scatto+allungo: ritorno di passo, partenza immediata

gambe scherma: 3 volte anteriore+ 3 volte ant.+post.
5 volte passo avanti
5 volte passo indietro al termine 2' rec.

15' mob.articolare - potenziamento arti superiori

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 20 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione per il miglioramento dei tempi di reazione

10' stretching arti inferiori + superiori

Data: 26 Ottobre 2001 - SOLO GIOVANI dodicesima seduta

Preparazione atletica
esercizio:

Tempo:

15' corsa con variazioni di velocità

20' velocità: scatti 80%

4x10mt. + 1' rec.

8 x 5 mt. + 1' rec.

Slalom tra i conetti: 4x 10mt.

20' mob.articolare - potenziamento arti inferiori:

3 volte scatti in salita x 5 metri, ritorno in surplace
gradoni: salita-discesa : 16 volte consecutive piedi alternati -rec.1'
salita -discesa : 12 volte a piedi uniti -rec.2'

10' stretching arti inferiori + superiori

tempo a discrezione del maestro : lezione

gambe scherma : 25 pedane + 30 semi pedane su indicazioni

esercitazione con avversari a rotazione (tattica)

10' stretching arti inferiori + superiori