

## **PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER 3 VOLTE ALLA SETTIMANA**

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi prevenzioni infortuni
  
- Obiettivo : potenza aerobica a carattere continuo- esercitazione n° 9 -
  
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico

### **Mercoledì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare dinamica;
- 4 x60m corsa in allungo recupero camminando
  
- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 5 -
  
- 10' addominali + mobilizzazione tronco
- 10' corsa defaticante + Stretching Statico;

### **Venerdì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi prevenzioni infortuni;
  
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 1 -
  
- 10' corsa defaticante +Stretching Statico;

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare dinamica;
- 5x 60m allungo con recupero camminando;
  
- Obiettivo : potenza aerobica a carattere intermittente - esercitazione n° 1 -
  
- 10' corsa di defaticamento +Stretching Statico.

### **Mercoledì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi di prevenzione infortuni
- 4 allunghi 60m con recupero camminando;

- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 4 -
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Venerdì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare;
- 5x 60m allungo con recupero camminando;
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 2 -
- 10' addominali + esercitazioni tronco
- 10' corsa defaticante + Stretching Statico;

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare dinamica;
- 5x 60m allungo con recupero camminando;
- Obiettivo : potenza aerobica a carattere intermittente - esercitazione n° 7 -
- 10' corsa di defaticamento +Stretching Statico.

### **Mercoledì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare;
- 10' esercitazioni prevenzioni infortuni
- 2x15' corsa ad intensità pari a 3 della scala di Borg e recupero 7' camminando
- 10' corsa defaticante+Stretching;

### **Venerdì**

- 15' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare;
- 5x 60m allungo con recupero di corsa;
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 3 -
- 10' corsa defaticante+Stretching;

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 10' esercitazioni prevenzioni infortuni;

- Obiettivo : potenza aerobica a carattere intermittente - esercitazione n° 2 -
- 10' corsa defaticante+Stretching;

### **Mercoledì**

- 15' corsa di riscaldamento;
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 3 -
- 10' addominali + mobilizzazione tronco
- 10' corsa defaticante+ stretching;

### **Venerdì**

- 15' corsa di riscaldamento;
- 7' esercizi prevenzioni infortuni
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 6 -
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi prevenzioni infortuni
- Obiettivo : potenza aerobica a carattere continuo- esercitazione n° 10
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Mercoledì**

- 15' corsa di riscaldamento;
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 2 -
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Venerdì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 2 -

- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : potenza aerobica a carattere intermittente - esercitazione n° 8 -
- 10' addominali + esercitazioni mobilizzazione del tronco
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Mercoledì**

- 15' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi infortuni
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 1 -
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Venerdì**

- 15' corsa lenta;
- 5' mobilità articolare;
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 1 -
- 15' corsa defaticante+Stretching;

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare ;
- 7' esercizi prevenzione infortuni
- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 8 -
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Mercoledì**

- 15' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi prevenzione infortuni
- 20' corsa ad una intensità pari 3-4 della scala di Börg

- 10' addominali + esercitazioni mobilizzazione del tronco
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico.

### **Venerdì**

- 15' corsa lenta;
- 5' mobilità articolare;
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 4 -
- 15' corsa defaticante+Stretching;

### **Martedì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 10' esercizi prevenzione infortuni
- 4 allunghi 60m con recupero di corsa;
- Obiettivo : potenza aerobica a carattere intermittente - esercitazione n° 8 -
- 10' corsa di defaticamento + Stretching Statico

### **Mercoledì**

- 10' corsa di riscaldamento;
- 5' mobilità articolare;
- 5x 60m allungo con recupero di corsa;
- Obiettivo : abilità di ripeter sprint - esercitazione n° 7
- 10' addominali + esercizi di mobilizzazione tronco
- 10' corsa defaticante+Stretching

### **Venerdì**

- 15' corsa lenta;
- 5' mobilità articolare;
- Obiettivo : velocità - esercitazione n° 5
- 15' corsa defaticante+Stretching;