

PROPOSTA DI SESSIONE DA PARTE DI TECNICI GIOVANILI.

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

TITOLO SESSIONE CIRCUIT TRAINING MODIFICATO

Tecnico COLOMBO CRISTIANO

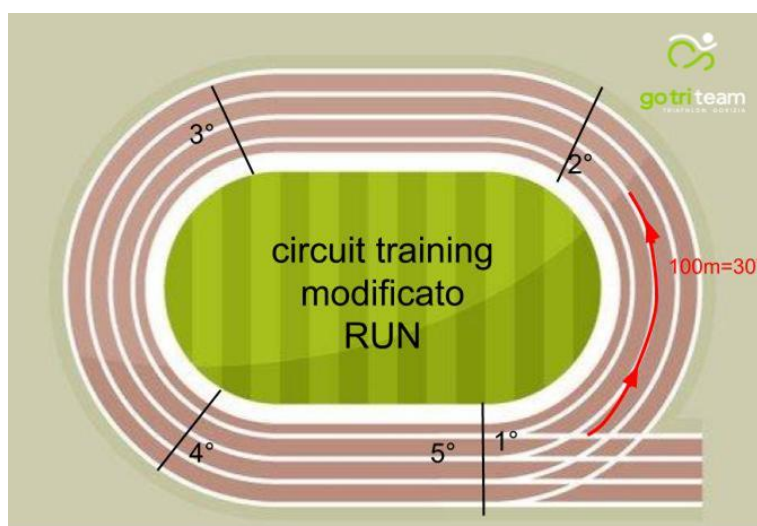
Livello di atleti ai quali è rivolta base medio esperto

Gruppo di età atleti MC/CU ES RA-YA YB-JU

Obiettivo MANTENIMENTO POTENZA AEROBICA

Affaticamento previsto basso medio elevato

Numero di ripetizioni settimanali consigliate 2



Simulazione indoor circuit training
5/7/9 stazioni ALTERNANDO 1
esercizio tecnica a uno 1 di
potenziamento

collegate da 100m corsa (30") +
400m/600m/800m finali da
ripetere da 2 a 4 volte a seconda
della preparazione

RIPETERE 2/4 volte

1° -20" piedi rapidità o corda) seguito da 30" di corsa (*se è presente uno spazio in giardino) o skip sul posto in alternativa

2° -20" piegamenti braccia +30" *corsa o calciata sul posto

3° -20" skip doppio +30" *corsa o protesa sul posto

4° -20" sprinter seguito da 30" *corsa o slalom sul posto

5° -20" squat jump + 30" *corsa o jumping jack

+1'30" SKIP GINOCCHIA ALTE FORTE FINALE PER SIMULARE I 400m e aumentare in proporzione per i 600/800m

REC 3'

Per aumentare il livello nel corso delle settimane variare gli esercizi mantenendo la sequenza delle stazioni tecnica/potenziamento e aumentare il circuito e il numero di stazioni fino a 800m di esercizio/corsa e 800m FORTI finali (fino a 3' di esercizio SKIP ALTO FORTE)