

## PRIMA SETTIMANA

### 1° GIORNO

10' corsa continua  
2' recupero attivo  
10' corsa continua.

#### Forza del tronco

addominali, dorsali, obliqui e piegamenti (partite con un numero modesto di serie e adeguato di ripetizioni e poi nel corso delle sedute incrementate gradualmente).

### 2° GIORNO

10' corsa continua  
2' recupero attivo  
10' corsa continua.

#### Forza del tronco

### 3° GIORNO

12' corsa continua  
3' recupero attivo  
2 x 4' di 30" corsa lenta  
30" corsa veloce con recupero 1'.

#### Forza del tronco e arti inferiori

Per quest'ultima sono consigliati i CMJ (Counter Movement Jump).

Si parte da posizione eretta, si flette rapidamente le gambe sino a circa 90 gradi e, senza fermarsi, si balza verso l'alto mantenendo la schiena eretta).

Da tre a cinque serie per una decina di ripetizioni del gesto.

## SECONDA SETTIMANA

### 1° GIORNO

10' corsa continua  
2' recupero attivo  
2 x 4' di 30" corsa lenta  
30" corsa veloce.

#### Forza del tronco

### 2° GIORNO

10' corsa continua  
2' recupero attivo  
2 x 4' di 30" corsa lenta  
30" corsa veloce.

#### Forza del tronco, forza degli arti inferiori

### 3° GIORNO

2 x 4' di 30" corsa lenta  
30" corsa veloce  
2' recupero attivo  
2 x 4' di 30" corsa lenta  
30" corsa veloce.

#### Skip e andature sui 3mt + allungo 15mt.

Due ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.



NELLE DUE SUCCESSIVE SETTIMANE SI PUÒ INTRODURRE IL SEMPLICE CALCOLO DELLA FC MAX PER MONITORARE IL VOSTRO SFORZO E AVERE DEI SEMPLICI PARAMETRI PER LAVORARE IN MODO CORRETTO.

## TERZA SETTIMANA

### 1° GIORNO

6' di Corsa con variazioni di velocità (60% della Fc max la corsa lenta 80% della Fc max quella veloce) per 40" e 20"  
2' recupero attivo  
6' Ccvv per 30" e 30"

#### Forza del tronco, forza degli arti inferiori.

Skip e andature sui 3mt + allungo 15mt.  
Due ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.

### 2° GIORNO

6' Ccvv per 1' e 1'  
2' recupero attivo  
6' per 30" e 30".

Skip con riferimenti tipo scalette e andature sui 3mt + allungo 10mt.  
Tre ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.

### 3° GIORNO

8' Ccvv per 1' e 1'  
12 progressioni sui 30mt, arrivo all'80% della velocità massima.

#### Forza del tronco, forza degli arti inferiori.

## QUARTA SETTIMANA

### 1° GIORNO

6' Ccvv per 1' e 1'  
2' recupero attivo  
6' Ccvv per 1' e 1'

Skip e andature sui 3mt + sprint sui 15mt.  
3 ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.

### 2° GIORNO

6' Ccvv (1'/1')  
2' recupero attivo  
6' Ccvv per 1' e 1'

#### Forza del tronco, forza degli arti inferiori.

### 3° GIORNO

6' Ccvv per 1' e 1'  
2' recupero attivo  
6' Ccvv per 1' e 1'

Skip e andature sui 3mt + Sprint sui 15mt.  
3 ripetizioni per ogni tipo di andatura o skip.