



Programma di allenamento AA stagione sportiva 2018-2019

Giovedì 2 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di andature;
- **30-40' di corsa ad intensità costante (3 della scala Borg, intensità moderata);**
- Stretching.

Venerdì 3 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- **5x1000m in 5'30''; 5'30''; 5'30''; 5'30''; 5'30'' recuperando 2' jogging tra le prove; la FC non dovrebbe essere superiore all'80-85% della FCmax (Scala Borg 3-4);**
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + Stretching.

Lunedì 6 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- **2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa (intensità pari a 3, Moderata, della scala di Borg) inserendo a piacere sprint di 30m (80-90% del massimo del momento) recuperando in maniera attiva (inserendo anche andature laterali) secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% (scala Borg da 2-3) e non superare il 90% della FCmax, (scala Borg 6-7);**
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

Martedì 7 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- **5x30m sprint in linea (90-95% del massimo del momento) con recupero completo;**
- **Recupero 5' jogging;**
- **5x30m sprint in linea (90-95% del massimo del momento) con recupero completo;**
- **Recupero 5' jogging;**
- **5x40m sprint in linea con recupero 30'' tra le prove;**
- **20' di corsa in progressione (scala Borg da 2-3 fino a 5-6 4' Finali);**
- Stretching.

Giovedì 9 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di andature;
- **10x50m in 10'' con recupero pari tempo (10-10);**
- **5' jogging**
- **10x50m in 10'' con recupero pari tempo (10-10);**
- **2' jogging**
- **10x50m in 10'' con recupero pari tempo (10-10);**
- **20' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);**
- 10' corsa continua (Borg 2-4) + stretching.

Venerdì 10 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di andature;
- **5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,**
- **5x1' corsa ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando tra le ripetizioni 1' effettuando jogging;**
- **3' camminando;**
- **5x1' corsa ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando tra le ripetizioni 1' effettuando jogging;**
- 5' di corsa lenta (scala Borg 2-3) + stretching.

Lunedì 13 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature
- **4x 30-10-5. Effettuare 4 cicli correndo di seguito per 30-10-5" ad una intensità rispettivamente pari a 3 (30") 5 (10") della scala di Borg e sprintando (5") corrispondenti a un totale di 3'.**
- **3' cammino;**
- **4x 30-10-5;**
- **3' cammino;**
- **4x 30-10-5;**
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

Martedì 14 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature;
- **5x 80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;**
- **3' jogging;**
- **10x 30m sprint (90% del massimo del momento) con recupero di passo sulla stessa distanza;**
- **3' cammino;**
- **5x 40m sprint (90% del massimo del momento) con recupero di passo sulla stessa distanza;**
- **10' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3" con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale);**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Giovedì 16 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature;
- **5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;**
- **5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni;**
- **10' jogging (Borg 2);**
- **5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni;**
- **10' jogging (Borg 2);**
- **5x30m sprint (80-90% massimo) con recupero 40" tra le ripetizioni;**
- **10' jogging (Borg 2);**
- **5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni;**
- **10' corsa continua (Borg 2-4) + stretching.**

Venerdì 17 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature;
- **10x100m in allungo con recupero pari distanza effettuando jogging;**
- **5' cammino e mobilità articolare;**
- **10x100m in allungo con recupero pari distanza effettuando jogging;**
- **2' cammino e mobilità articolare;**
- **15' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);**
- Stretching statico.

Lunedì 20 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' andature.
- **2x (5x30m) sprint (90-95% max) con recupero 40 secondi. Recupero tra una serie e l'altra 3' effettuando jogging;**
- **Recupero 3' jogging;**
- **2x (5x30m) sprint (90-95% max) con recupero 40 secondi. Recupero tra una serie e l'altra 3' effettuando jogging;**
- **Recupero 3' jogging;**
- 15' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

Martedì 21 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di andature
- **5x80m allungo con recupero effettuando jogging,**
- **10-20-30-40-30-20-10m sprint (90-95% del massimo del momento) con recupero completo tra le prove;**
- **3' cammino;**
- **10-20-30-40-30-20-10m sprint (90-95% del massimo del momento) con recupero completo tra le prove;**
- **3' cammino;**
- **10-20-30-40-30-20-10m sprint (90-95% del massimo del momento) con recupero completo tra le prove;**
- **20-30' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);**
- Stretching.

Giovedì 23 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di andature;
- **2' alternando frazioni di 10'' ad una andatura pari a 5 (forte della Scala di Borg) a 10'' effettuando jogging;**
- **2' jogging;**
- **2' alternando frazioni di 15'' ad una andatura pari a 5 (forte della Scala di Borg) a 15'' effettuando jogging;**
- **2' cammino;**
- **4' alternando frazioni di 20'' ad una andatura pari a 5 (forte della Scala di Borg) a 20'' effettuando jogging;**
- 15' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Referente sezionale preparazione atletica

Nicola Menini