



Programma di allenamento AE 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 con variazioni variabili di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando con jogging tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto i 70% e non superare il 90% della FC max, scala Borg d 2-3 a 5-6);**
- 5' di corsa (Borg 2-3) + stretching.

Martedì 7 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- **5x100m in allungo (25" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;**
- **3' Jogging;**
- **2x1000m in 5' recuperando 2' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);**
- **3' Jogging;**
- **5x100m in allungo (25" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;**
- **3' Jogging;**
- **2x1000m in 5' recuperando 2' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);**
- 10' corsa lenta (Borg 2) + stretching statico.

Giovedì 9 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di andature;
- **3x50m allungo con recupero ritornando alla partenza effettuando jogging;**
- **5x30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;**
- **Recupero 5' jogging;**
- **5x30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;**
- **3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);**
- 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
- **20-30-40-30-20-30-40m sprint (85-90% massimo) con recupero 60 secondi effettuando jogging;**
- **Recupero 5' jogging**
- **5x1000m in 5' con 2' recupero;**
- **2' jogging;**
- **5x100m in 20" con 22" recupero;**
- **2' jogging;**
- **5x100m in 20" con 22" recupero;**
- 5' corsa lenta + stretching.

Martedì 14 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature;
- **20-30-40-50-60m sprint (85-90% del massimo del momento) con recupero (cammino) rispettivamente 20-30-40-50" dopo ogni ripetizione;**
- **3' cammino e/o stretching dinamico;**
- **60-50-40-30-20m sprint (85-90% del massimo del momento) con recupero (cammino) rispettivamente 50-40-30-20" dopo ogni ripetizione;**
- 20-30' corsa a bassa intensità (Borg 2-3) + stretching.

Giovedì 16 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature
- **5x 60m allungo con recupero effettuando jogging;**
- **3x15' con la seguente modalità:**
 - *15' corsa effettuando 1' ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) alternati a 4' effettuati ad una intensità pari a 2 (leggero) della stessa scala;*
 - *3' cammino*
 - *15' corsa effettuando 2x30" a una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando tra un 30" e l'altro 30" (30-30). Dopo ogni 2x30" recuperare 3'30" correndo ad una intensità pari a 2-3 della scala di Borg (ciclo 5').*
 - *3' cammino;*
 - *15' in progressione*
- Stretching.

Venerdì 17 Agosto

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' andature;
- **5x 60m allungo con recupero effettuando jogging;**
- **10x30m sprint (90% del massimo del momento) recuperando 30'' tra le prove;**
- **10' corsa a 2-3 della scala di Borg;**
- **10x30m sprint (90% del massimo del momento) recuperando 30'' tra le prove;**
- **10' corsa a 2-3 della scala di Borg;**
- **10x30m sprint (90% del massimo del momento) recuperando 30'' tra le prove;**
- 10' corsa a 2-3 della scala di Borg + stretching.

Lunedì 20 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' andature.
- **5x1' ad una intensità pari all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6, Forte), con recupero di 2' tra le ripetizioni effettuando jogging (Borg 2);**
- **10' corsa di jogging per compensazione attiva (intensità scala Borg 2, leggera);**
- **5x1' ad una intensità pari all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6, Forte), con recupero di 1' tra le ripetizioni effettuando jogging (Borg 2);**
- 10' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

Martedì 21 Agosto

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di andature
- **5x30m sprint in linea con recupero 30'' attivi (jogging);**
- **3' jogging;**
- **6x40m sprint tipo Yo-Yo test (20m+20m) con recupero 40'' attivi;**
- **3' jogging;**
- **6x50m sprint in linea con recupero 40'' attivi;**
- **20' di corsa con ultimi 3 minuti ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);**
- 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