

## GUALDO CALCIO –PROGRAMMA SETTIMANA PRE-PREPARAZIONE JUNIORES E ALLIEVI

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento	4° allenamento	5° allenamento	6° allenamento
8' corsa lenta	8' corsa lenta	10' corsa lenta	10' corsa lenta	10' corsa lenta	8' corsa lenta
7' stretching e mobilizzazione artic.	7' stretching e mobilizzazione artic.	8' stretching e mobilizzazione artic.	10' stretching e mobilizzazione artic.	8' stretching e mobilizzazione artic.	10' stretching e mobilizzazione artic.
6X80 mt. In allungo al 70% con recupero di 45''	Circuito da ripetere 3 volte – recupero 20'' tra le stazioni:	6X80 mt. In allungo al 70% con recupero di	Circuito da ripetere 3 volte – recupero 20'' tra le stazioni:	6X80 mt. In allungo al 70% con recupero di	Circuito da ripetere 3 volte – recupero 20'' tra le stazioni:
2' stretching	1^ : 30 affondi avanti alternati delle gambe	2' stretching	1^ : 20 piegamenti alti delle gambe	2' stretching	1^ : 20 piegamenti alti delle gambe
10' di corsa alternando: 1' e 45'' corsa lenta 15'' in allungo	2^ : 20 saltelli con cambio alternando piede dx avanti, sn dietro e viceversa	12' di corsa alternando: 1' e 45'' corsa lenta 15'' in allungo	2^ : 30 affondi avanti alternati delle gambe	2x15' di corsa alternando:  1' e 50'' corsa lenta 10'' allungo	2^ : a gambe piegate (90°) 2 stacchi in alto con partenza da fermo (Squat Jump)
5' stretching	3^ : 20 sollevamenti dei talloni	5' stretching	3^ : 20 sollevamenti dei talloni	1' e 40'' corsa lenta 20'' allungo	3^ : 20 sollevamenti dei talloni
10' di corsa alternando : 1' e 50'' corsa lenta 10'' allungo	4^ : 20 saltelli a piedi uniti sull'avampiede	12' di corsa alternando : 1' e 50'' corsa lenta 10'' allungo	4^ : 20 saltelli a piedi uniti sull'avampiede	1' e 30'' corsa lenta 30'' allungo	4^ : 20 saltelli a piedi uniti sull'avampiede
10' stretchin (defaticamento)	5^ : addominali 20 lente compresioni	10' stretching (defaticamento)	5^ : addominali 20 lente compresioni	Recupero tra le serie 2'	5^ : addominali 20 lente compresioni
	6^ : 15 piegamenti sulle braccia		6^ : 15 piegamenti sulle braccia	10' stretching (defaticamento)	6^ : 15 piegamenti sulle braccia
	Recupero tra le serie 2'		Recupero tra le serie 2'		Recupero tra le serie 2'
	10' stretching (defaticamento)		10' stretching (defaticamento)		10' stretching (defaticamento)