

1° raduno Liguria Stagione 2017 - 18-19 marzo - Albisola

SALTO CON L'ASTA

1° ALLENAMENTO sabato

Riscaldamento attivo con esercizi di potenziamento generale

Salto con rincorse medie o complete per "conoscere gli atleti"

Lavoro sulla tecnica di base a seconda delle necessità prevalenti riscontrare durante i salti: tecnica di corsa; trasporto dell'asta; presentazione; stacchi liberi; cassetta mobile

2° ALLENAMENTO domenica

Riscaldamento con circuiti e andature

Salto con rincorse brevi con tavolette o pedana elastica

Ginnastica artistica – ginnastica forza

PROVE MULTIPLE

1° ALLENAMENTO sabato

Riscaldamento tipo crossfit

OSTACOLI: camminando – rimbalsati – corsa con 1 passo – molto vicini con 3 passi (curare tecnica del passaggio con particolare attenzione alla spinta della seconda gamba e ad un'azione attiva di busto e braccia)

SALTO IN LUNGO: andature di stacco, stacchi facili, esercizi di volo, salti con 10-12 passi rincorsa

LANCIO DEL PESO: policoncorrenza, esercizi di traslocazione, lanci semplificati

Eventuale corsa 2x1000 metri (variazioni avanti e indietro)

2° ALLENAMENTO domenica

Riscaldamento con andature per i piedi

SALTO IN ALTO salti con rincorsa di 4 o 6 passi partenza da fermo

VELOCITA' traino – accelerazioni – tecnica di corsa (rapida e ampia)

CORSA donne 12x100 maschi 8x200 entro 1'

Gli atleti maschi delle multiple il sabato sono inseriti anche nel gruppo del salto con l'asta

INCONTRO SABATO SERA - TEMA: PROGRAMMAZIONE

- costruire una linea del tempo con obiettivi di competizioni finali e parziali

- analizzare l'atleta per determinare quali obiettivi tecnici si vogliono perseguire per il periodo che si sta per programmare

- suddividere il tempo a disposizione in maniera logica fissando durata dei cicli (i primi possono essere più lunghi) e obiettivi finali e parziali

- definire i mezzi a disposizione per allenare ciò che ci siamo prefissati per il ciclo di allenamenti

- in base al numero di allenamenti a disposizione organizzare il microciclo (settimana?)

cercando di rispettare: successione specialità, tempi di recupero fra sedute organiche

cercando di evitare: successioni che possano mettere a rischio la salute dell'atleta (velocità, lungo e asta vanno fatte da freschi)

- Organizzare la singola seduta:

- riscaldamento attivo
- successione specialità (due tecniche in ogni seduta)
- se possibile svolgere le sedute di forza in un momento diverso della giornata oppure abbinarle a lanci – salto in alto – tecnica di corsa – accelerazioni o traino se deve essere fatta prima dell'allenamento per motivi logistici; può essere anche fatta dopo e in questo caso può essere abbinata anche alle altre sedute tecniche ma non a pesanti lavori di velocità o potenza lattacida
- inserire i lavori lattacidi solo alla fine della seduta
- il lavoro aerobico può essere fatto anche come attivazione

- capacità di riorganizzare in tempi brevi la seduta per adeguarsi a situazioni particolari che possono venirsi a creare

