

FABRIZIO BOARO

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DISCO FEMMINILE JUNIORES



Le pagine che seguono riportano l'esperienza di programmazione annuale utilizzata con mia figlia Elisa al secondo anno della categoria juniores.

Per un eventuale utilizzo, premetto che questa programmazione dell'allenamento, pur essendo strutturata su canoni dettati da ricerche scientifiche, contiene espressioni soggettive ispirate a caratteristiche proprie dell'atleta.

Ciò significa che per raggiungere l'obiettivo proposto, dobbiamo svolgere prima un'accurata indagine statistica del nostro atleta che ci permette di dosare quantitativamente e qualitativamente ogni singolo esercizio in base al periodo.

Per convalidare le scelte operative, mi sono avvalso della supervisione del Prof. Francesco Angius responsabile nazionale del settore, il quale mi ha sempre fornito indispensabili informazioni.

Per la diversificazione del lavoro, ho tenuto conto dei seguenti parametri:

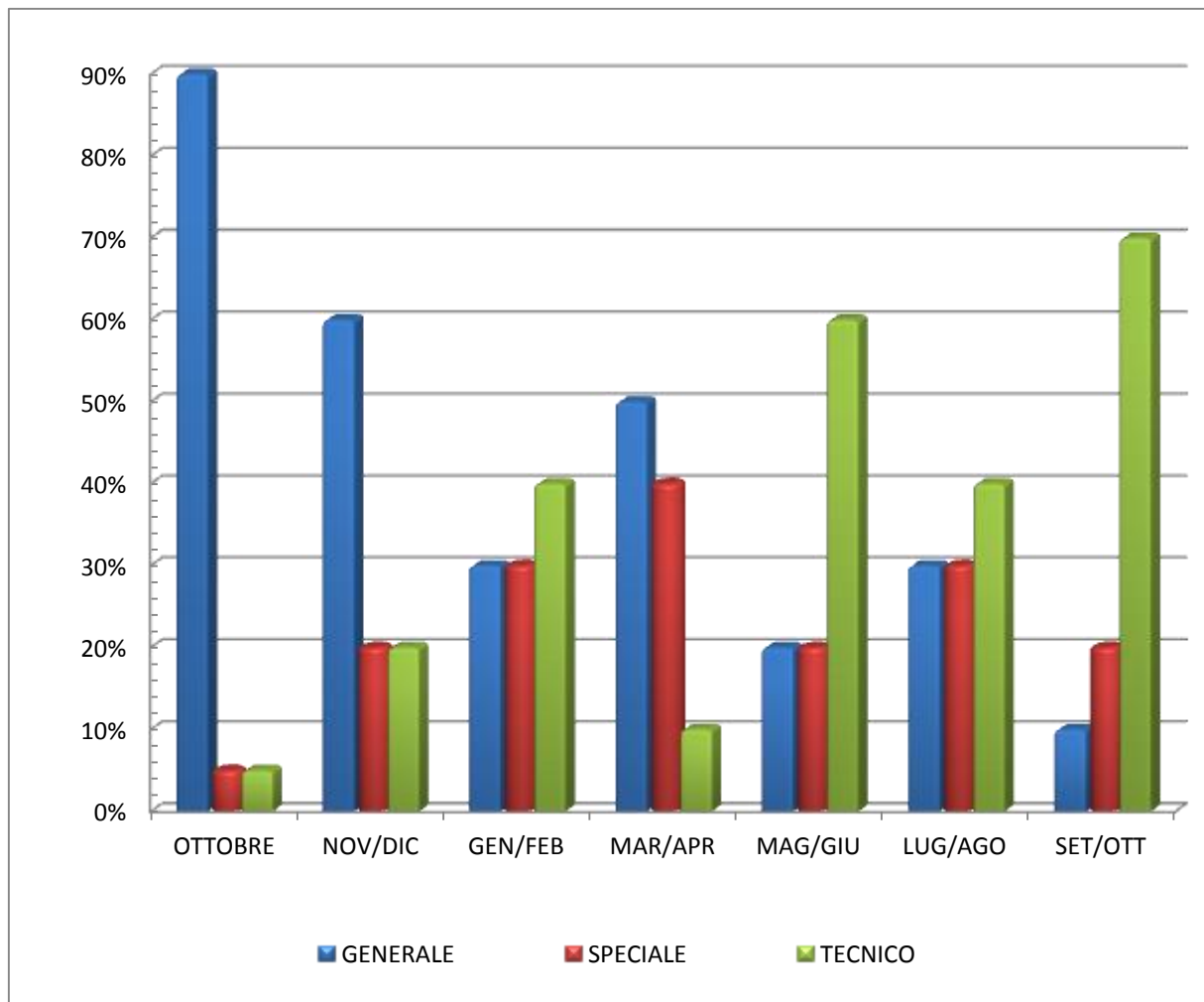
- Obiettivi (gare importanti);
- Tempo a disposizione nel rispetto di quello dedicato per la scuola;
- Situazione climatica, ambientale;
- Condizioni fisiche e psicologiche del momento;
- Materiali ed attrezzature a disposizione;

La modulazione della programmazione è stata impostata con una duplice ciclizzazione annuale (2 macrocicli) e una appendice di fine stagione e questi, a loro volta, suddivisi in mesocicli della durata di circa 4/6 settimane cadauno, intervallati da cicli di una settimana dedicati allo scarico, eseguiti con intensità di lavoro pari al 50% e test di verifica finale.

Calendario alla mano, partendo dalla data delle competizioni più importanti ho programmato a ritroso i **macrocicli** calcolando di giungere alle gare più importanti con il massimo della forma.

La scelta di eseguire 2 macrocicli è orientata all'ottenimento di un primo stato di forma all'inizio del mese di marzo per il **campionato nazionale invernale dei lanci e degli incontri internazionali del periodo**, un secondo stato di forma da ottenere nel mese di giugno/luglio in occasione **dei campionati nazionali junior e dei campionati europei di categoria** con un richiamo della forma a fine stagione.

Cronologicamente, in ordine d'importanza ho selezionato una gerarchia delle esercitazioni che tendono a prediligere prima gli aspetti generali della preparazione fisica (lontano dalle gare), poi quelli speciali ed infine quelli specifici, (in prossimità delle competizioni).



LAVORO GENERALE

Sviluppo armonico delle capacità condizionali (rapidità, resistenza e forza), creando i presupposti funzionali per la futura specializzazione.

FORZA SPECIALE

Sono intesi tutti quei lavori di forza che hanno una diretta correlazione tra il gesto di gara e/o parti di esso.

LAVORO SPECIFICO TECNICO

Gesto tecnico di lancio.

Periodizzazione 1^a parte 2010-2011

Obiettivi:

Triangolare Amburgo 05 marzo 2011

Campionato Italiano invernale lanci 12 marzo 2011

Mesociclo	Dal	Al	
Introduttivo generale	20/09/10	31/10/10	6 settimane
Forza massima	01/11/10	05/12/10	5 settimane
Forza speciale	06/12/10	09/01/11	5 settimane
Tecnico	10/01/11	06/02/11	5 settimane
Agonistico	07/02/11	13/03/11	6 settimane

Nell'esposizione settimanale del lavoro, la successione dei giorni risulterà invertita (es. lunedì mercoledì venerdì martedì giovedì e sabato), semplicemente per comodità di ripartizione tra i giorni dedicati alle tecnica e quelli dedicati alla forza.

Blocco 1: INTRODUTTIVO GENERALE

- 1.Sviluppo globale delle capacità motorie, incremento della forza generale, ricerca della forza resistente e creazione di un'ampia base muscolare;*
- 2.Sviluppo della capacità anaerobica lattacida;*
- 3.Lavoro con intensità medio bassa con varietà delle esercitazioni;*
- 4.Proposti circuiti di forza a tempo con esercizi generali;*
- 5.Numero di lanci limitato e soprattutto con movimenti parziali;*
- 6.Abandono della corsa veloce, proposta solo corsa ritmica su media e lunga distanza;*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 3 giri di campo, ginnastica, andature della corsa in pista

LANCI DISCO:

20 lanci con disco kg 1 da fermo 1/4 1/2 giro 3 giri

20 lanci disco con 2 mani peso KG 4 (frontale e 1/2 giro)

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 5

10 traslo peso kg 5

Ritmi

2 X 150

4X100

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 3 giri di campo, ginnastica, andature della corsa in pista

LANCI DISCO:

10 lanci con disco kg 1 da fermo, 1/4 e 1/2 giro

20 lanci con bastone kg 1,5, 2 giri con ostacoli, 3 giri

OSTACOLI:

5 X 50 M VARIE MODALITA' DI PASSAGGIO E DISTANZE

Basket

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 3 giri di campo

Andature della corsa in pista, ripetizione di balzi in corsia (corsa balzata – passo saltellato – alternati – successivi – ecc.)

LANCI DISCO:

10 lanci con disco 1 da fermo 1/4 1/2 giro

20 lanci clava 3 kg con 1/2 giro

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4
30' DI CORSA LENTA

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda in palestra

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3x15 addominali alti su panca inclinata a corpo libero

Ø 3x10 dorsali su cavallina a corpo libero

Pesi eseguiti con modalità circuito 4x10 50% rec. 10 minuti ogni giro

GIRATE

SQUAT

PANCA

PIEDI

10 lanci dorsali con peso kg 5

GIOVEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

Circuito di forza generale 4x10 recupero fine giro 7'

1 TORSIONI ADDOMINALI SU CAVALLINA CON 2 PIASTRE KG 2,5

2 TORSIONI IN PIEDI CON BILANCIERE KG 20 FRONTE AVANTI

3 STEP SU PANCA ALTERNATO CON kg 10

4 AFFONDI LATERALI CON BILANCIERE KG 10

5 PARALLELE A CORPO LIBERO CON AIUTO

6 CROCI INCLINATE CON MANUBRI KG 5

7 TIRATE AL LAT MACHINE FRONTALI

8 ALZATE LATERALI CON BUSTO PIEGATO 90° MANUBRI KG 4

9 (DELTOIDI) KG 2,5

10 SLANCIO DIETRO CON KG 20

11 SALTI CON ROTAZIONE SU PANCA X 10

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3x15 addominali bassi su panca inclinata a corpo libero

Ø 3x10 dorsali bassi su cavallina a corpo libero

Pesi piramidale 10x50% 10x55% 8x60% 8x65%

TIRATE

SQUAT

PANCA

PIEDI

10 lanci avanti con peso kg 5

Blocco 2: FORZA MASSIMA

- 1. Aumento della forza massima generale;*
- 2. Pesi con modalità ipertrofica, piramide ascendente e discendente;*
- 3. Inserimento di esercizi con sovraccarico, (traini balzi zavorrati);*
- 4. Lanci parziali svariate modalità di esecuzione anche di forza speciale, con attrezzi molto pesanti;*
- 5. La forza ricercata in questo periodo non è correlata al gesto del lanciare, ma è funzionale all'incremento metabolico e neurogeno da utilizzare nei periodi successivi, aumento della coordinazione intramuscolare e innervamento della struttura contrattile.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO

Ø Corsa, 2 giri di campo ginnastica e andature

Ø IMITAZIONI

LANCI DISCO

Ø 20 LANCI CON DISCO KG 1 fermo e giro

Ø 20 LANCI CON PIASTRA KG 2 ½ giro

LANCI PESO

Ø 5 DA FERMO + 5 CON GIRO PESO KG 4

VELOCITA' TRAINI

Ø 6 X 50 M CON SOVRACCARICO KG 5

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO

- Ø Corsa, 2 giri di campo + 10' stretching
- Ø Andature in pista e didattica del lancio in pista

LANCI DISCO

- Ø 5 LANCI DA FERMO DISCO KG 1,5
- Ø 20 LANCI CON GIRO DISCO KG 1,5
- Ø 10 LANCI CON GIRO DISCO KG 1

POLICONCORRENZA

- Ø 30 LANCI CON PESO KG 5

BALZI ORIZZONTALI

- Ø 10 LUNGI DA FERMO CON GIUBBOTTO ZAVORRATO SUL SACCONE
- Ø 10 TRIPLI PARTENZA DA FERMO CON GIUBBOTTO ZAVORRATO SUL SACCONE
- Ø 5 QUINTUPLI CON GIUBBOTTO ZAVORRATO SUL SACCONE

VENERDI'

RISCALDAMENTO

- Ø Corsa, 2 giri di campo + ginnastica e andature

LANCI DISCO

- Ø 5 LANCI DA FERMO CON BASTONE KG 1,5
- Ø 5 LANCI 1/4 GIRO BASTONE KG 1,5
- Ø 5 LANCI 1/2 GIRO BASTONE KG 1,5
- Ø 20 LANCI CON GIRO DISCO KG. 1,2

LANCI PESO

- Ø 5 da fermo peso kg 4 + 4 con traslo

BALZI VERTICALI CON SOVRACCARICO KG 5

- Ø 3X10 SALTI SU 2 PLINTI CON PANCA AL CENTRO IN PALESTRA

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X20 torsioni in piedi con bilanciere kg 20

Ø 3x20 addominali alti con sovraccarico 10 kg

PESI SERIE E RIPETIZIONI FISSE

TIRATE 6X6 80%

SQUAT 6X6 80% 10 SALTII SULLA PANCA PARTENDO DA 90° X4 DOPO AVER FINITO LO SQUAT

PANCA 6X6 80% 10 lanci verso l'alto palla medica 4 kg

GIOVEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni alternate sulla panca con bilanciere kg 20

Ø 3x20 addominali bassi alla spalliera

PESI PIRAMIDE ASCENDENTE CON CONTRASTO TRA LE SERIE FORZA SP.

STRAPPO 5X70% 5X75% 5X80% 5X85% 8x50%

SQUAT AV 5X70% 5X75% 5X80% 5X85% 8x50%

CROCI 5X6 kg 5

PIEDI 5X6

6x5 1/2 GIRO CON PIASTRA 5 KG SUPERANDO UN OSTACOLO (ANDATA DX RIT. SX)

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

10 LANCI DORSALI CON PESO KG 4

5 DA FERMO+ 5 1/4 CON CATENA KG 3

Ø 3X20 DORSALI ALTI SULLA CAVALLINA

Ø 3x20 DORSALI BASSI SULLA CAVALLINA

PESI PIRAMIDE DECRESCENTE

GIRATE	6X82,5%	6X80%	6X77,5%	6X75%	6X72,5%
SQUAT	6X82,5%	6X80%	6X77,5%	6X75%	6X72,5%
PANCA	6X82,5%	6X80%	6X77,5%	6X75%	6X72,5%

Blocco 3: FORZA SPECIALE

- 1. Incremento degli esercizi di forza speciale e della quantità dei lanci con attrezzi poco più pesanti di quelli di gara, inserimento di attrezzi leggeri e aumento di movimenti completi e senza cambio.*
- 2. Incremento delle azioni tecniche con l'utilizzo di tutori per agevolare il mantenimento della torsione.*
- 3. Diminuisce il volume della forza, ma aumenta l'intensità, pesi con modalità con contrasto, amplificato il transfert dalla forza alla tecnica.*
- 4. Mantenimento dei traini in pista ed inserimento dei 30 m piani senza sovraccarico, balzi senza sovraccarico.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO: Corsa, 2 giri di campo ginnastica andature della corsa e andature tecniche

LANCI DISCO:

5 lanci frontali con disco kg 1,2

5 lanci da fermo con disco kg 1,2 con cambio e tutore mano sx

5 lanci con 1/4 giro disco kg 1,2 senza cambio e tutore mano sx

20 lanci con giro disco kg 1 di cui 10 senza cambio e 10 con cambio

BALZI ORIZZONTALI in palestra :

5 da fermo con contro movimento sul saccone di salto in alto

5 da fermo senza contro movimento sul saccone del salto in alto

10 tripli alternati con stacco su pedana elastica
5 decupli

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO: Corsa, 2 giri di campo Andature della corsa e didattica del lancio in pista

VELOCITA':

4 X 30 metri partenza in piedi

LANCI DISCO:

5 lanci da fermo disco kg 1

10 con 1/2 giro disco kg 1

20 lanci con giro disco kg 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLETTI 40 cm:

5X 10 ostacoletti con piedi pari gambe tese

5x10 ostacoletti con gamba dx + 5 x 10 con gamba sx

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

Andature in pista

LANCI DISCO:

5 lanci frontali con disco kg 1,2

5 lanci da fermo con disco kg 1,2 con cambio e tutore mano sx

5 lanci con 1/4 giro disco kg 1,2 senza cambio e tutore mano sx

20 lanci con giro disco kg 1

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 5

10 fermo peso kg 5

10 traslo peso kg 3

TRAINI

6 X 20 metri kg 5 in palestra

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni in piedi con bilanciere kg 10 sguardo avanti

Ø 3x20 addominali alti corpo libero

PESI contrasto nella serie

GIRATE 4X4 85%

SQUAT 4X4 85% a fine esercizio 2x6 squat jump eccentrico piano concentrico veloce KG 20

PANCA 4X4 85% a fine esercizio 3x6 PECK DECK eccentrico piano concentrico veloce

IMITATIVI MANUBRIO KG 3 3X6 (LANCIO SEZIONATO 3 POSIZIONI) PARTENZA ROTAZIONE FINALE

GIOVEDI'

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni alternate sulla panca con bilanciere kg 10

Ø 3x10 addominali bassi alla spalliera

PESI

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA PIEGATI A 90° 4X6 MANUBRI KG 5

1/2 SQUAT 4X6X70% eccentrico lento concentrico veloce

CROCI OR 4X6 KG 6 eccentrico lento concentrico veloce

PIEDI 4X5X 70%

15 LANCI CON DISCO KG 1,5 DI CUI 5 FRONTALI E 10 CON 1/2 GIRO

10 LANCI CON PESO KG 5

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X20 DORSALI SUL CAVALLO

5 DA FERMO + 10 1/2 GIRO CON PALLA KG 2 MODALITA' DISCO

10 LANCI DORSALI CON PESO KG 3

PESI PIRAMIDE

Strappo 4x2x90%

Panca 6x70% 4x75% 4x80% 2x85% 2x90%

Squat 6x70% 4x75% 4x80% 2x85% 2x90%

Blocco 4: TECNICO

- 1. Ricerca dell'azione tecnica, richiami didattici senza attrezzo e massiccio utilizzo dell'attrezzo standard;*
- 2. Mantenimento dalla forza massima con l'esecuzione dei pesi con modalità a ripetizioni fisse con il contrasto di esercizi speciali e ripetizioni fisse con modalità veloce;*
- 3. Incremento della velocità nelle brevi distanze inserimento partenze dai blocchi;*
- 4. Subito dopo i pesi lanci dorsali e forza speciale.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo, ginnastica e molte andature tecniche con rotazione

VELOCITA':

6 X 20 metri partenza dai blocchi

LANCI DISCO:

5 lanci frontali con disco kg 1

5 lanci da fermo con disco kg 1

20 lanci con giro disco kg 1 di cui 10 con cambio e 10 senza

10 lanci con giro disco 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 GIRO peso kg 4

BALZI ORIZZONTALI:

10 da fermo

10 tripli da fermo con passo avvio

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo, ginnastica e molte andature tecniche con rotazione

Rotazioni sulla riga con bilanciere kg 10

LANCI DISCO:

5 lanci da fermo disco kg 1 + 5 ¼ disco kg 1

20 lanci con giro disco kg 1

10 lanci con giro disco kg 0,750

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLI BASSI:

3X6 ostacoli a piedi pari 30 cm in rotazione e piedi pari

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

Andature in pista con qualche skipp e partenza

VELOCITA':

4 X 30 metri partenza in piedi

LANCI DISCO:

5 lanci frontali con disco kg 1,2

5 lanci da fermo con disco kg 1,2
10 lanci con 1/4 giro disco kg 1,2
20 lanci con giro disco kg 1 di cui 10 con tutore mano sx

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4
10 GIRO peso kg 4
5 GIRO kg. 3

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLI ALTI:

10 X PIEDI UNITI 80 CM + varie andature tecniche sugli ostacoli

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni in piedi con bilanciere kg 10 veloce

Ø 3x10 addominali alti a corpo libero

Pesi contrasto tra ogni serie

TIRATE 4 x (3x90% + 3 50%)

SQUAT 4 x (3x90% + 3 50%)

PANCA 4 x (3x90% + 3 50%)

10 LANCI DA FERMO + 10 CON 1/2 GIRO CON DUE MANI PALLA KG 4

PESO DORSALE 10 LANCI CON PESO KG 4

GIOVEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni alternate sulla panca con bilanciere kg 10 veloce

Ø 3x10 addominali bassi alla spalliera

Pesi contrasto tra ogni serie

STRAPPO 5 SERIE X(2X90%)

SQUAT 5 SERIE X(2X90%+ 4 BALZI IN ACCOSCIATA COMPLETA)

PANCA 5 SERIE X(2X90% + 4 LANCI FRONTALI PALLA MEDICA CONTRO IL MURO)

CROCI 4SX6R KG5

PESO 5 lanci da fermo e 5 1/2 giro peso 5 kg

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

Esercizi di forza speciale

4x10 TORSIONI IN PIEDI CON BILANCIERE KG 10

4x6 CROCI INCLINATE CON MANUBRI

4x6 FINALI CON MANUBRIO KG 3

4X6 SQUAT JUMP CON KG 10

4X 8 SALTII CON ROTAZIONE SU PANCA

4X6 TIRATE AL LAT MACHINE MANO SUPINA

20 LANCI POLICONCORRENZA CON PESO KG 3

5 LANCI DA F. + 10 LANCI 1/2 GIRO PALLA KG 2

Blocco 5: AGONISTICO

- 1. Ricerca della qualità dei movimenti, freschezza nell'esecuzione degli esercizi e diminuzione della quantità del lavoro;*
- 2. Pesi ridotti al minimo, con modalità esplosiva;*
- 3. Policoncorrenza con peso leggero dopo i pesi per una trasformazione diretta del lavoro di forza;*
- 4. Sensibilizzazione dell'azione dei piedi e delle anche con lanci liberi, fuori pedana come riscaldamento.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 1 giro di campo, ginnastica, andature

VELOCITA':

4 X 20 metri partenza dai blocchi

LANCI DISCO:

20 lanci con disco kg 1

10 lanci con giro disco 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4

BALZI ORIZZONTALI:

5 da fermo + 5 tripli partenza piedi paralleli

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 1 giro di campo, ginnastica, andature didattiche

LANCI DISCO:

30 lanci con disco kg 1

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLI:

5 X 5 PIEDI UNITI 80 CM E ROTAZIONI

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

Andature in pista

VELOCITA':

4 X 10 metri partenza dai blocchi

LANCI DISCO:

20 lanci con disco kg 1

10 lanci con giro disco 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

5 traslo peso kg 4

5 traslo kg. 3

MARTEDI'

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni ADDOMINALI CON 2 PIASTRE KG 2,5

Ø 3x10 addominali bassi a corpo libero

PESI 6X2 90%

GIRATE

SQUAT A FINE ESERCIZIO 3X4 SALTI PLIOMETRICI DALLA PANCA

PANCA A FINE ESERCIZIO 3X6 FLESSIONI PLIOMETRICHE

PESO DORSALE 5 LANCI CON PESO KG 3

GIOVEDI'

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 TORSIONI ALTERNATE SU PANCA KG 10

Ø 3x10 addominali alti a corpo libero

Pesi

STRAPPO 4X6 50% VELOCE

SQUAT JUMP 4X6 KG 20/30

CROCI ORIZZONTALI 4X6 VELOCI

5 LANCI FRONTALI + 5 CON 1/4 GIRO + 5 CON 1/2 GIRO CON disco 1,2

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni piedi con bilanciere kg 20

PESI 3X3 PIRAMIDE DECRESCENTE 90% 85% 80%

SQUAT

PANCA

5 LANCI DA FERMO + 5 CON 1/2 GIRO CON PALLA KG 2

PESO DORSALE 10 LANCI CON PESO KG 3

Periodizzazione II^a parte 2011

Obiettivi:

Campionati Italiani di categoria Bressanone 18/06/2011
Campionati Europei di categoria Tallin Estonia 21/07/2011

Mesociclo	Dal	Al	
Forza massima 2	13/03/11	16/04/11	5 settimane
Forza speciale 2	17/04/11	15/05/11	4 settimane
Tecnico 2	16/05/11	26/06/11	6 settimane
Agonistico 2	27/06/11	07/08/11	6 settimane
Tecnico 3	07/08/11	31/08/11	4 settimane
Agonistico 3	01/09/11	30/09/11	5 settimane

Blocco 6: FORZA MASSIMA 2

- 1. Ripresa del lavoro di forza massima ottimizzando l'aspetto esplosivo, viene mantenuta la sensibilità dell'esecuzione tecnica con utilizzo di attrezzi standard;*
- 2. Reintrodotti gli esercizi con sovraccarico, (traini balzi zavorrati);*
- 3. Si effettuano i lanci parziali con svariate modalità di esecuzione.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

10' stretching

Andature in pista

OSTACOLETTI 30 CM SPECIALI CON DISCO

5 volte passaggio in rotazione

LANCI 1

5 lanci da fermo con disco kg 1,5

5 lanci 1 /4 giro con disco 1,5

10 lanci 1/2 giro con piastra kg 2

10 lanci con giro disco kg 1

10 lanci peso kg 4

BALZI ORIZZONTALI SUI GRADONI :

2 volte skipp sugli scalini in salita

2 volte gradoni a piedi pari in salita

2 volte gradoni in salita con gamba destra

2 volte gradoni in salita con gamba sinistra
2 volte gradoni in salita diagonale parte destra
2 volte gradoni in salita diagonale parte sinistra

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo
Andature in pista con qualche skipp e partenza

FORZA SPECIALE

4 X 20 metri ROTAZIONI CON BILANCIERE 20 KG

LANCI 2

5 lanci da fermo con disco kg 1

5 lanci 1 /4 giro con disco 1

20 lanci con disco kg 1

10 lanci con giro disco 1,5

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLETTI:

5x10 ostacoletti con gamba dx + 5 x 10 con gamba sx

LANCI PESO

10 lanci peso kg. 4

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo
Andature in pista con qualche skipp e partenza

BALZI SUI PLINTI IN PALESTRA

20 BALZI SIMMETRICI CONCENTRICI + 20 BALZI PLIOMETRICI

LANCI 3

5 lanci da fermo con disco kg 1 e

5 lanci 1 /4 giro con disco 1

20 lanci con disco kg 1 di cui 10 con tutore
10 lanci con giro bastone kg 1,5 senza cambio
10 lanci peso kg.5
VELOCITA' TRAINI
4 X 40 metri con traino 10 kg

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Salto con la corda

15 lanci con due mani da fermo 1/4 1/2 con Peso o piastra kg 5
10 lanci dorsali con peso kg 4
3x10 addominali alti con 10 kg
PESI contrasto tra le serie

GIRATE (6x70%+4x80%)X3 SERIE

SQUAT (6x70%+4x80%)X3 SERIE

PANCA (6x70%+4x80%)X3 SERIE

GIOVEDI

RISCALDAMENTO

Salto con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

3X10 torsioni alternate sulla panca con bilanciere kg 10
3x10 addominali bassi alla spalliera

PESI contrasto nella serie

GIRATE (3x85%+6x50%+3x80%)x3 SERIE

SQUAT (3x85%+6x50%+3x80%)x3 SERIE

PANCA (3x85%+6x50%+3x80%)x3 SERIE

3x10 ELASTICI AI FIANCHI DA FERMO

3x10 ELASTICI AI FIANCHI CON GIRO

SABATO

RISCALDAMENTO

Salto con la corda

Circuito mix forza generale e speciale 3x10

- 1 pullover**
- 2 slancio dietro**
- 3 aperture ALTERALI 90°**
- 4 strappo in piedi**
- 5 Step alternato**
- 6 croci**
- 7 tirate al lat machine dietro la nuca**
- 8 rematore**
- 9 finali con bilanciere kg 10**
- 10 aperture laterali in piedi (deltoidi)**
- 11 salti con rotazione**

5 LANCI DA FERMO + 5 1/4 + 5 1/2 manubrio kg 2,5

10 LANCI DORSALI CON PESO KG 4

Blocco 7: FORZA SPECIALE 2

- 1. Ricerca dell'incremento della forza speciale, (circuito di soli esercizi speciali) e rispetto al periodo di forza speciale precedente, si effettuano esercizi più correlati al lancio e in maniera più dinamica;*
- 2. Pesi modalità a ripetizioni fisse con contrasto di ripetizioni veloci e piramide discendente, si accorciano le ripetizioni;*
- 3. Mantenimento dei traini ed inserimento dei 30 m piani senza sovraccarico;*
- 4. Balzi senza sovraccarico;*
- 5. Lanci con incremento di movimenti completi ed inserimento di attrezzi leggeri.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO: corsa ginnastica e andature tecniche

LANCI 1

15 lanci 1,5

20 lanci con disco kg 1

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 5

10 traslo peso kg 4

BALZI ORIZZONTALI IN BUCA:

5 dx + 5 sx da fermo con 1 arto

5 tripli simmetrici piedi pari

5 tripli alternati dx sx buca

3+3 tripli successivi dx dx dx / sx sx sx con 1 arto

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO: corsa ginnastica e andature tecniche

VELOCITA':

4 X 30 metri partenza in piedi

LANCI 2

10 lanci con disco 1,5 (con Tutore) 5 da fermo, 5x1/4 5x1/2

20 lanci con disco kg 1 di cui 10 con tutore

10 lanci con disco 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4

BALZI verticali su panche:

50 balzi tra le panche con rotazione

VENERDI'

RISCALDAMENTO: corsa ginnastica e andature tecniche

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLI:

5X 5 ostacoli con piedi pari + rotazioni

LANCI 3

20 lanci con disco kg 1

10 lanci con disco 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 5

5 traslo peso kg 5

5 traslo peso kg 3

TRAINI

6 X 30 metri traino 5 kg

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni in piedi con bilanciere kg 20

Ø 3x10 addominali alti con 10 kg

PESI PIRAMIDE DISCENDENTE

GIRATE 4x85%+4x82,5%+4x80%+4x77,5%+4x75%

PANCA 4x85%+4x82,5%+4x80%+4x77,5%+4x75%

SQUAT 4x85%+4x82,5%+4x80%+4x77,5%+4x75%

10 LANCI DORSALI CON PESO KG 3

5 lanci da fermo + 5 lanci 1/2 giro palla kg 2

GIOVEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni alternate sulla panca con bilanciere kg 20

Ø 3x10 addominali bassi alla spalliera

PESI CONTRASTO NELLA SERIE

STRAPPO 4X5 70%

GAMBE AVANTI 4x(5x70%+4 salti sulla cavallina)

CROCI ORIZ 4x(5x6kg+6pliometriche 2 kg)

fine gambe 3x5 imitativi da fermo con bil 10 kg

fine croci 3x5 imitativi partenza con bil 10 kg

10 lanci dorsali con peso kg 4

10 LANCI FRONTALI DX E SX CON PALLA KG 3

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

TORSIONI

Ø 3X10 TORSIONI CON PIASTRA 10 KG

PESI CONTRASTO NELLA SERIE

GIRATE 4x4 85%

SQUAT 4X(4x80%+4x60%) a fine es.4x 4 salti con rotazione

PANCA 4X(4x80%+4x60%) a fine es.4x4 croci inclinate kg 4

PIEDI 4X4 80%

5 LANCI DA FERMO PESO KG 5

5 LANCI FRONTALI E 5 MEZZO GIRO DISCO A DUE MANI CON PESO KG 4

Blocco 8: TECNICO 2

- 1. Ricerca del livello tecnico ottimale, con l'inizio della rigenerazione fisica e nervosa;*
- 2. Riduzione dei lavori di forza generale ed incremento lavoro tecnico qualitativo;*
- 3. Si accorcia il lavoro dei pesi, alternato con quello dinamico;*
- 4. Abbandonano i traini e si accorciano le distanze nella velocità.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

10' stretching

Andature in pista

Velocità 4x30 m

LANCI DISCO:

40 lanci con giro disco kg 1

10 lanci di peso kg 4

BALZI ORIZZONTALI:

10 da fermo

5 tripli alternati

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

Andature in pista con qualche skipp e partenza

Didattica del lancio in pista [disco e peso]

VELOCITA':

4 X 20 metri partenza blocchi

LANCI DISCO:

5 lanci da fermo disco kg 1,2

10 con 1/2 giro disco kg 1,2

20 lanci con giro disco kg 1

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLETTI 40 cm:

5X 10 con piedi pari gambe tese

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo, ginnastica e andature

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLI:

50 balzi sugli ostacoli da 60/80 cm compresi passaggi alternati e rotazioni

LANCI DISCO:

20 lanci con giro disco kg 1

20 lanci con disco gr 750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 TRASLO peso kg 4

10 TRASLO peso kg 3

MARTEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni in piedi con bilanciere kg 10

Ø 3x10 addominali alti corpo libero

PESI contrasto tra le serie

GIRATE 4X3 85%

SQUAT 4X3 85% a fine esercizio 3x6 squat jump max. velocità KG 20

PANCA 4X3 85% a fine esercizio 3x6 50% max velocità

CROCI INCLINATE 3X5 KG 4 eccentrico lento concentrico veloce

IMITATIVI CON MANUBRIO KG 3 3X10 (LANCIO SEZIONATO 3 POSIZIONI) PARTENZA ROTAZIONE FINALE

10 LANCI DORSALI CON PESO KG 4

GIOVEDI

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni alternate sulla panca con bilanciere kg 10

Ø 3x10 addominali bassi alla spalliera

PESI

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA PIEGATI A 90° 4X6 MANUBRI KG 5

1/2 SQUAT 4X6X70% eccentrico lento concentrico veloce

CROCI ORIZZONTALI 4X6 KG 8 eccentrico lento concentrico veloce

PIEDI 4X5X 70%

15 LANCI CON DISCO KG 1,5 DI CUI 5 FRONTALI E 10 DA FERMO

10 LANCI CON PESO KG 5 DA FERMO

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X20 DORSALI ALTI SULLA CAVALLINA

Ø 3x20 DORSALI BASSI SULLA CAVALLINA

PESI PIRAMIDE+ CONTRASTO

Strappo 4x70% 2x95% 2x90% 2x85% 2x80% dopo ogni serie veloce 5 lanci con palla med dalla panca

Panca 4x70% 2x95% 2x90% 2x85% 2x80% dopo ogni serie veloce 5 croci concentriche rapide

Squat 4x70% 2x95% 2x90% 2x85% 2x80% dopo ogni serie veloce 5 balzi pliometrici dalla panca 30 cm

5 DA FERMO+ 10 1/2 GIRO CON PALLA KG 2 MODALITA' DISCO

10 LANCI DORSALI CON PESO KG 3

Blocco 9: AGONISTICO 2

- 1. Perfezionamento tecnico del lancio e si ripetono le sensazioni di gara con pochi lanci di alta qualità e intensità.*
- 2. Intensificazione della velocità specifica del lancio.*
- 3. Massima rigenerazione fisica nervosa con adeguati tempi di recupero.*
- 4. Mantenimento al minimo della forza con transfert immediato nei lanci.*
- 5. Esercitazioni di sprint balzi e policoncorrenza con massima intensità.*

LUNEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo, ginnastica e andature della corsa e tecniche

VELOCITA':

4 X 20 metri partenza dai blocchi

LANCI 1

20 lanci con disco kg 1

10 lanci con giro disco 0,750

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4

BALZI ORIZZONTALI IN BUCA:

5 da fermo piedi uniti + 5 tripli

MERCOLEDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo, ginnastica, andatura della corsa e andature tecniche

LANCI 2

20 lanci con disco kg 1 da fermo e con giro

10 lanci con giro disco 0,750

BALZI VERTICALI SUGLI OSTACOLI:

5 X 5 PIEDI UNITI 80 CM

VENERDI'

RISCALDAMENTO:

Corsa, 2 giri di campo

Andature in pista

VELOCITA':

4 X 10 metri partenza dai blocchi

LANCI 3

10 lanci con disco 1,2

20 lanci con disco kg 1

LANCI PESO:

5 da fermo peso kg 4

10 traslo peso kg 4

5 traslo kg. 3

MARTEDI'

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni in piedi kg 10

Ø 3x10 addominali bassi a corpo libero

PESI 6X1 70% 75% 80% 85% 90% 95%

GIRATE

SQUAT

PANCA

PESO DORSALE 5 LANCI CON PESO KG 3

GIOVEDI'

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 TORSIONI ALTERNATE SU PANCA KG 10

Ø 3x10 addominali alti a corpo libero

Pesi serie

STRAPPO 4X4 50% VELOCE

SQUAT JUMP 4X4 KG 20 VELOCE

CROCI ORIZZONTALI 4SX6R KG 5 VELOCI

5 LANCI DA FERMO + 5 CON 1/2 GIRO DISCO 1,5

SABATO

RISCALDAMENTO

Ø Salti con la corda

ADDOMINALI E OBLIQUI

Ø 3X10 torsioni piedi con bilanciere kg 20

PESI 3X (3X85% + 3X 50%)

SQUAT

PANCA

PESO DORSALE 5 LANCI CON PESO KG 3

Blocco 10: TECNICO 3

Dopo le vacanze per le gare di fine stagione, viene riproposto un richiamo delle condizioni generali di base, per la ripresa dello stato di forma.

1 Incremento dei lanci con attrezzo standard

2 Pesì con modalità contrasto tra le serie

LUNEDI'

2 GIRI DI CAMPO GINNASTICA ANDATURE

VELOCITA' 4X30M

30 LANCI CON D. KG 1

10 LANCI CON BASTONI 1,5 KG SENZA CAMBIO

10 BALZI IN BUCA DA FERMO 10 TRIPLI

10 LANCI PESO CON GIRO

MARTEDI'

SALTI CON CORDA

ADDOMINALI ALTI 3X20

TORSIONI IN PIEDI CON BILANCIERE KG 20

GIRATE 3X3 85%

PANCA 4X3 RIP 85%

SQUAT 4X3 RIP 85% A FINE ESERCIZIO 3X4 CADUTE DALLA PANCA PLIOMETRICHE A GAMBE TESE

CROCI 2X10 KG 8 + 2X 6 KG 10
10 LANCI DORSALI PESO KG 4
15 LANCI A 2 MANI CON PESO KG 4 (5 FRONTALI 5 1/4 E 5 1/2)

MERCOLEDI'

2 GIRI DI CAMPO GINNASTICA ANDATURE
30 LANCI CON D. KG 1
10 LANCI CON DISCO KG 0,750
30 BALZI SUGLI OSTACOLI ALTI 80 CM

GIOVEDI'

SALTI CON CORDA
ADDOMINALI BASSI 3X20
TORSIONI SU PANCA CON BILANCIERE KG 20
STRAPPO 3X2 90% + 2X1 95%
PANCA 3X2 90% + 2X1 95%
SQUAT 3X2 90% + 2X1 95%
10 LANCI CON PESO KG 6 DA FERMO
15 LANCI CON PALLA KG 2 DA FERMO E 1/2 GIRO CON 1 MANO

VENERDI'

2 GIRI DI CAMPO GINNASTICA ANDATURE
VELOCITA' 4X30M
30 LANCI CON D. KG 1
10 LANCI CON DISCO KG 1,2
10 LANCI DI PESO KG 4
BALZI SUGLI OSTACOLI BASSI A 1 GAMBA

SABATO

ALZATE LATERALI 3X8 KG 5
CROCI ORIZZONTALI 3X8 KG 8

STEP ALTERNATO SI PANCA 3X8 CON KG 20
TORSIONI ADDOMINALI 3X10 2 MANUBRI KG 2
ALZATE LATERALI CON BUSTO A 90° 3X8 KG 5
FINALI CON PIASTRA KG 10 CON 2 MANI 3X10
ELASTICI ALLE ANCHE DA FERMO 3X10
ELASTICI ALLE ANCHE GIRO 3X10

Blocco 11: AGONISTICO 3

Si ricercano esclusivamente le condizioni di gara con lavoro ridotto al minimo

LUNEDI'

**RISCALDAMENTO: 2 GIRI CORSA, STRECHING, ANDATURE DELLA CORSA, ANALITICI DEL DISCO
LANCI: 20 LANCI CON DISCO KG 1; 20 LANCI PESO KG 4, DORSALE DA FERMO TRASLO
VELOCITA' 4 X 30 M DAI BLOCCHI**

MARTEDI'

**RISCALDAMENTO: SALTII CON LA CORDA E GINNASTICA
3X20 ADDOMINALI ALTI SU PANCA INCLINATA ALLA SPALLIERA
3X10 TORSIONI IN PIEDI CON BILANCIERE KG 20
GIRATE 6X1 90%
SQUAT 6X1 90%
PANCA 6X1 90%
10 LANCI PALLA KG 1,5 MODALITA' DISCO CON UNA MANO + 10 DORSALI PESO KG 3**

MERCOLEDI'

**RISCALDAMENTO: 2 GIRI CORSA, STRECHING, ANDATURE DELLA CORSA
LANCI: 20 LANCI CON DISCO KG 1 + 10 con 1/2 GIRO SENZA CAMBIO DISCO KG. 1.2
BALZI VERTICALI 5 OSTACOLI 40 CM: 4 PASSAGGI 2 ROTAZIONI 4 PIEDI PARI**

GIOVEDI'

RISCALDAMENTO:SALTI CON LA CORDA E GINNASTICA

3X20 ADDOMINALI bassi SU PANCA INCLINATA ALLA SPALLIERA

3X20 TORSIONI alternate su panca con bilanciere kG 10

Pesi: 3x6 50% max velocità

1) strappo

3) croci

5) alzate laterali (DELTOIDI)

6) squat jump

10 lanci dorsali peso kg 3

VENERDI'

RISCALDAMENTO: 2 GIRI CORSA, STRECCHING, ANDATURE DELLA CORSA E LANCI

VELOCITA' 4x20METRI DAI BLOCCHI

LANCI: 20 LANCI CON DISCO KG 1 + 20 disco 0,750 + 20 LANCI PESO KG 4, DORSALE DA FERMO TRASLO

BALZI ORIZZONTALI IN BUCA: 10 LUNGHIE DA FERMO + 5 TRIPLI PARTENZA DA FERMO

SABATO

RISCALDAMENTO:SALTI CON LA CORDA E GINNASTICA

3X20 ADDOMINALI ALTI SU PANCA INCLINATA ALLA SPALLIERA

3X10 TORSIONI IN PIEDI CON BILANCIERE KG 20

SQUAT 3X3 85%

PANCA 3X3 85%

10 LANCI DISCO KG 1,5 FRONTALI E ½ GIRO