

## Il Diario dell'A.C. Cesena 2010-2011

### PROGETTO PREPARATORIO AC CESENA

#### 1° Periodo - Ritiro di Malles

#### OBIETTIVI:

- Capacità aerobica;
- Innalzamento della potenza aerobica a S4 soglia;
- Adattamento ai lavori di muscolazione;
- Lavori di forza e biomeccanici sulle salite;
- Lavoro sul "Core" e propriocettivo.

#### 14 luglio 10

##### allenamento

Viaggio verso il ritiro di Malles

#### 15 luglio 10

##### allenamento 1°

riscaldamento 6' corsa S2 + 20' mobilità articolare a terra - addominali - dorsali; 20' a S2 a 5'15" al km + 10' a S2-S3 a 5'10" - 4'55" al km + 9' S2 + 6 allunghi sui 50mt **tot 8km** allunghi tot 300 mt

7' scarico colonna tot. **1:25'**

*pomeriggio*

corsa 3' S2 + 10' andature varie

test valutazione forza esplosiva arti inferiori con Opto Jump, Squot Jump,

Contro movimento Jump, Contro movimento Jump braccia libere

test velocità con fotocellule sui 10-20mt tot 40 mt

mister fase difensiva-tecnica 10' partita con le mani + 10' di 10:10 a metà campo tot **1h 20'**

#### 16 luglio 10

##### allenamento 2°

20' lavoro preventivo addominali-dorsali-core

3x1.500 potenza aerobica (test) esplorativi a sensazioni bene da 5'20" al km - a 6'45" al km su pista rec 3'40" tot **4,5 km - tot 1:20'**

*pomeriggio*

corsa 3' a S2 + 5x4 stazioni con 4 ostacoli di 70 cm mobilità coxo-femo-

rale + stazione di policoncorrenza con palla medica di 5kg ritorno 80 mt in S2 + 4' andature varie

tecnico-tattica (t.t) 45' fase difensiva + 20' di partita a 4 porte + 5' scarico **tot 1:25'**

#### 17 luglio 10

##### allenamento 3°

6' corsetta S2 + core 15' + 20' lavoro propriocettivo con tavolette propriocettive + 2x13 stazioni circuito forza resistenza parte inferiore e superiore + 8x8 mt andature preatletismo + rapidità 3x6 over 25 cm frontali 2 mt 2x6 over laterali + 2 mt + 2x4 mt + 2 mt rap + 3 mt **20 mt** + 6 allunghi di 50 mt tecnici (tecnica di corsa 300 mt) **tot 1:45'**

*pomeriggio*

mister 15' attivazione tecnica con la palla + 6' 8x8 mt con mobilità e andature varie + 40' t-t + 2 partitelle 88 campo ridotto 20' partita + scarico **tot 1:40'**

#### 18 luglio 10

##### allenamento 4°

Corsa 6' S2 + 4' stretching 5x andature sui 10 mt + 4 allunghi di 25 mt + potenza aerobica 4x1.500 su strada (gruppi da 5'30" al km - 6', - 6'20", 6'35" al km) pec 3'40" **tot 6 km + tot 40'** + scarico + addominali 10'

*pomeriggio*

**amichevole**

**Cesena - Valvenosta 4-0**

#### 19 luglio 10

##### allenamento 5°

3' a S2 + 25' core (4)

4x4 ostacoli a 10 mt lavoro preventivo e mobilità coxofemorale + policoncorrenza palla medica 5kg. + 80 mt S2

3x10' (svolti 2' a S2 + 6' a S3 + 2' a S2) **capacità aerobica all tot 6,1 km** rec 3' + scarico colonna svolto in palestra 10' **tot 1:35'**

*pomeriggio*

mister 30' video analisi 10' riscaldamento tecnico 3 colori 6' andature e mobilità + 40' t-t 10' partitella con le mani + 20' con i piedi **tot 1:35'**

## 20 luglio 10

### allenamento 6°

corsa 6' S2 + 20' core + 30' circuito arti inferiori e superiori + 30' proprio-  
cettivo a gruppi + 2x3x8" isometria squat

rapidità 6x6 scaletta + 3x caduta da 30cm + 6 over + 2 mt

3x4 cerchi + 4 mt + 2x1 mt contro movimento + 4 mt + 2x psicocinetica

colore 5 mt tot **30 mt** + 4 allunghi tecnici 50 mt + scarico colonna **tot 1:35'**

*pomeriggio*

mister 12' riscaldamento con palla + 6' mobilità andature + 25' fase di-  
fensiva + 35' partita 9<9 40x50 mt + 4' scarico colonna

## 21 luglio 10

### allenamento 7°

3' a S2 + 20' di add + dorsali + core + 12' 4xcircuito mobilità articolare  
con 4 ostacoli + 2 ostacoli avanti dietro + 1 sotto + policoncorrenza x

3 lanci + potenza aerobica lavoro intermittente recupero attivo in S2 tot

**6 km (2.400 mt )** 3x10 -1°- 7x150 mt rec 100 mt + 2°-6x100mt rec 50

mt + 3°- 5x150 mt rec 100 mt + 3 all sui 50 mt con 2' di S2 e 1' di S2 fi-

nalì + 6' scarico colonna gruppi A a 29"- B a 31"- C a 33" e D a 35" sui 150

mt **tot 1:25'**

*pomeriggio*

**amichevole**

**Cesena - Valvenosta 7-0**

## 22 luglio 10

**RIPOSO tutto il giorno**

## 23 luglio 10

### allenamento

arrivati i giocatori: Y.N.- E.B.- M.P.

6' a S2 + 10' andature con 4 allunghi potenza aerobica + 4x4' a soglia + 3' a

velocità di S2-S3 **tot 6 km** tot 28' + 15' scarico colonna **tot 1:12'**

*pomeriggio*

mister 4' a S2 + 20' difesa con 2<2 3<3

Y.N. + 11' di S2 con 4 allunghi tecnici **tot 1:40'**

## 24 luglio 10

### allenamento 9°

25' lavoro preventivo core + add + dorsali

5x mobilità articolare con 4 ostacoli + 1 passaggio sotto ostacolo + 5 mt

andature + palla medica lavoro aerobico

1°x10' a S3 + 2' palleggi tecnici + 2°- 9' con 6x150 mt a 31"- 27" rec 100 mt

+ 2' tecnica + 3°- 9' con 6x150 mt a 31"- 27" rec 100 mt con 3' di tecnica

**tot 6 km** + 15' scarico colonna **tot 1:40'**

*pomeriggio*

mister risc con 7' andature e mobilità 8 mt + 4x passaggio ostacoli + 5 mt

andature + slalom tre paletti + 3 mt **tot 30 mt.**

+ mister t-t + 30' di partitella 9-9 **tot 1:30'**

## 25 luglio 10

### allenamento 10°

corsa 3' S2 + 5' slanci alla rete mobilità articolare + 6' andature + 40' palle inattive

15' circuito forza resistenza + propriocettiva + **test di stiffness** con Opto Jump

2xcaduta 30 cm + 2 balzi da 50 cm

1xcaduta 30 cm + 1 balzo 50 cm

2x3 mt salto ostacolo + 3 mt tot (12mt)

3x6 cerchi + 5 mt tot 15 mt

3x10 mt con 3 over + 2 over tagli passo tot (30) mt **tot 60 mt**

4x50 mt all tot 200 mt

*pomeriggio*

**amichevole Cesena - Pergocrema 0-0**

## 26 luglio 10

### allenamento 11°

25' core-add-dorsali + 15' mobilità 5x4 ostacoli aperture coxofemorale +

1 sopra sotto ostacolo + 6 salti sul jumping + palla medica

+ gruppo A 3x9' intermittente forza tot **km 5 km** rec 2'30" metri 1.650 mt

B 3x9'-8'-6' - intermittente forza **tot 4 km**

+ 15' scarico colonna **tot 1:35'**

*pomeriggio*

mister riscaldamento tecnico + 10' prof + t-t 11<0 piu 25' partitella 9<9

a metà campo + 5' scarico colonna **tot 1:40'**

## 27 luglio 10

### allenamento 12°

corsa 6'S2 + 5' andature atletiche + potenza aerobica, su strada 5x1.500 mt

**a S4 bene tot 7.500** rec 3'30" tra ripetute

*pomeriggio*

mister 30' con mister in Seconda + 10' a gruppi di 8 possessi palla + 25'

partitella **1:20'**

## 28 luglio 10

### allenamento 14°

15' riscaldamento con mobilità articolare + 35' palle inattive + divisione in due gruppi: un gruppo in palestra un giro di circuito forza resistenza alle macchine isotoniche + 2° gruppo lavoro proprioceettivo su tavolette e bosu + 1x6 rip prevenzione hamstring + 3x3 circonduzioni con palla medica di 5 kg.

*esterno*

2x2 power + 2x2 dx e sx balzo Cometti con atterraggio in eccentrica +

2x2 balzi concentrici + 2 ostacoli di 50 cm

(6 balzi)

3x3 mt con cambio di direzione in linea 6 mt tot 18 mt

4x5 mt + 10 mt frequenza e ampiezza tot 60 mt

2x un contro-movimento + 5 mt tot 10 mt

3x8 mt partenza psicocinetica tot 24 mt + 50 mt all **tot 1:35'**

*pomeriggio*

**amichevole**

**Cesena - Alto Adige 2-1**

## 29 luglio 10

### Allenamento 15°

*mattina riposo*

*pomeriggio*

video 40' analisi partita

20' riscaldamento con palla e prof. + 4x2 ostacoli passaggio dell'ostacolo tipo ostacolista +6 mt in andature + 35' t-t con mister

3 gruppi 6x600 mt rec 250/300 mt a S2 gruppo A 2'01"-2'05" gruppo B

2'11"-2'14" gruppo C 2'20" **tot 5,3 km** lavoro alla VAM **tot 1:15'**

## 30 luglio 10

### allenamento 16°

*mattina*

10' riscaldamento + A - 2x2x4 eccentrica flessori + 6 calciate; B - 2x su due bosu 6 semi squat con palla medica + 6 skip; + C - 2x8 Varju con 6 skip; D - 2x2 balzo con palla medica + lancio mb, E - 2x4 ecc in caduta + 6 calciate, F 2x6 circonduzioni dx e sx con palla medica kg 5, G - 2x8 semi squat kg 15 + 6 skip

*SALITE*

4x50 mt 1°-3° in ampiezza 2°-4° in frequenza + 4x30 mt come prima serie + 3x10 mt max stop al 5 mt +5 mt max + dopo la 4/a ripetizione si rientrava con corsetta all'indietro totale seduta **350 mt**

+ in piano 4x caduta da 45 cm con Contro Movimento + 3 mt sprint tot 15 mt

**Note:**

### Quantificazione teorica

capacità aerobica **15 km** + (6km di risc)

potenza aerobica **41 km**

vam **5,3**

palestra **4** sedute

core **8** sedute

coxo femorale **4** sedute

lavori di salita (1) **350 mt**

Lavori proprioceettivi **quattro**

lavoro alattacido **1**

balzi **20 + 4**

velocità **300 mt** (350)

salite **350 mt**

allunghi **1.000 mt**

### TEST

Velocità 10-20 mt

Forza esplosiva sj-cmj-cmj-libero

Plicometria 10,5%

### Potenza aerobica

Tutti i lavori aerobici sono superiori a 6' per avere uno stato stazionario dove i parametri cardiocircolatori (ventilazione, F.C. e consumo di O2)

non cambiano nel tempo dopo il primo periodo di esercizio di 3'.

## **Piscina**

Si utilizza con giocatori affaticati o che devono recuperare.

## **Salite**

Oltre gli aspetti metabolici centrali e di forza per gli arti inferiori, studio, per le accelerazioni, la corsa in salita a velocità costante equivale alle accelerazioni su terreno piano, poiché l'angolo che il corpo del corridore forma con il terreno inclinato è equivalente a quello che il corpo del corridore (che compie le accelerazioni) forma con il terreno piano e il dispendio energetico è lo stesso.

### **2° Periodo - Ritiro di Castrocaro agosto 2010**

#### **OBIETTIVI:**

- Capacità aerobica;
- Innalzamento della potenza aerobica a S4 soglia;
- Adattamento ai lavori di muscolazione.

#### **02 agosto 10**

##### **allenamento 1°**

*pomeriggio*

corsa 6'S2 + 25'core + 13'S2 con allunghi 2x100mt + 6x50 mt tot **2.500 mt** tot 40' mister partite 6<6 da 4' le seconde a 3' **tot 1:18'**

#### **03 agosto 10**

##### **allenamento 2°**

Test con metabolometro k4 su percorso su erba di 420 mt media **4 km** + test squat Jump – contro movimento Jump – contro movimento Jump braccia libere test (controllo anti doping da parte del Coni)

*pomeriggio*

20' riscaldamento con mister e prof (5' andature) + 40' t-t + 20' di partite 9<9 **tot 1:33'**

#### **04 agosto 10**

##### **allenamento 3°**

25' lavoro preventivo add- dorsali- core

forza 7 stazioni 3x A 3x6 affondi + 10 calciate, B- 3x8 semi sq con MB su bosu + 10 skip; C- 3x8 varju 14kg + 5 over saltelli, D – 3x5 cadute in ecc

+ 10 calciate; E 3x6dx,sx 18kg step up + 10 skip, F 3x8 5" iso + semi squat con 28kg + 10 skip. G 3x4 dx, sx sloveni + 10 calciate

3x6 dx,sx su 20cm + scatto 5 mt (15 mt) 3x conce e caduta Cometti 2xdx, sx tot 6 dx + 3x 6 cerchi +5 mt (15 mt) + 3x concentrici 50 cm + 3 balzi 50 cm tot 9 balzi + 5 mt tot 15 **tot 50 mt** + 5' scarico colonna **tot 1:30'**

*pomeriggio*

20' mister e prof con 5' andature + 40' t-t con 3 contro 2. E 4 contro 5 + 6 partite 6<6 da 3' e 2' alta intensità **tot 1:40'**

Y.N. e S.V. 10' a S2 + 15'S2 con allunghi di 50 mt e 1'30" a S3 a 155 fc – Y.N. e 170 fc S.V.

G. C. problemi a un piede non si allena

P.S. periostite non si allena nel pomeriggio

#### **05 agosto 10**

##### **allenamento 4°**

Riscaldamento 7' corsetta S2' + addominali e dorsali 22' + 12' mobilità articolare 4x6 ostacoli (mobilità coxofemorale) su e giù 5 mt andature ex policoncorrenza con palla medica + RSA - lavoro a navetta 3x5 20 mt+20mt (200 mt le serie pec 5') **tot 600 mt** dopo ultima serie + 1200 a S3 **tot 1.15'** 1/a serie lattati F.C. 2,7- 2/a serie M.P. - 1,8 E.G. 13, - 3/a serie G. C. 15, M. P. 10 lavoro differenziato S.V. 2x8' intermittente

*pomeriggio*

riscaldamento 20' con andature varie + t-t 50' + partitelle 9<9 a metà campo **tot 1:45'**

#### **06 agosto 10**

##### **allenamento 5°**

Corsa 6'S2 + 5' stretching + mobilità articolare con mani appoggiate alla rete 4 stazioni forza A- 3x4 dx, sx power con peso di 5 kg + B 3x8 con 10 kg varju + 8 balzelli + C 3x8 semi squat con palla medica 5 kg con 10 calciate + D 3x6 circonduzioni spalle con 10 kg + 6 ripetizioni con speed leater 2x4 (4+4+6 mt) *cambi di direzione* (28 mt) 3x4 scalini + 5 mt (15 mt); 3x6 over a campana + 5 mt (15 mt); 2x6 cerchi +5 mt (10 mt) 3x partenza sedia con cont mov + 5 mt (15 mt); + 3x salto indietro pallone + 5 mt (15 mt) **tot 70 mt**

+ 4 all di 50 mt (200 mt) **tot 50'**

*pomeriggio* riscaldamento 20' misto + 45' t-t + 20' partitella 9<9 **tot 1:30'**

## 07 agosto 10

### allenamento 6°

corsa 6' S2 + 10' mobilità ed andature + palle inattive + rapidità mister 3x4

2 mt **tot 25 mt tot 1:30'**

sera ore 20:45 triangolare campo Manuzzi partite di 45'

**Cesena - Parma 1-1; Cesena - Chievo 0-1**

### Note:

#### Quantificazione teorica

capacità aerobica **3 km**

potenza aerobica **8 km**

vam **5,3 km**

lattato **600 mt**

palestra **2**

core **3**

cambi di direzione **30 mt**

coxo femorale **1**

lavori di salita

lavori propiocettivi

lavoro alattacido **1**

balzi **10**

velocità **150 mt**

#### somma mesocicli 1, 2

15 + 3 = **17 km**

41 + 8 = **49 km**

**5,3 km**

**600 mt**

4 + 2 = **6 sedute**

8 + 3 = **11 sedute**

**30 mt**

4 + 1 = **5 sedute**

**350 mt**

**4**

**1**

20 + 10 + 4 = **34**

300 + **150 mt = 450**

### TEST

Velocità 10-20 mt

Forza esplosiva sj-cmj-cmj-libero

Test incrementale con metabolimetro k4

Plicometria 10,5%

## A.C. CESENA

### 3° Periodo - Cesena agosto 2010

#### OBIETTIVI:

- Mantenimento della potenza aerobica a S4 soglia;
- Adattamento ai lavori di muscolazione;
- Lavori sulla R.S.A. (Repeated Sprint Ability).

## 09 agosto 10

### allenamento 1°

pomeriggio

20' core, add, dorsali + capacità aerobica 24' (5 giri di campo a S2 + 5 giri con all 70 mt ogni giro + 5 giri con all 40 mt) **tot 4,5 km** + 8x balzi su 5 ostacoli di 55 cm + 4 mt skip, tot (20+20) 40 tocche

20' partitella 9<9 metà campo **tot 1:33'**

S.A, non partitella, G.P, G.C. e Appiah non balzi

## 10 agosto 10

### allenamento 2°

10' addominali + forza A pressa 1x5" iso + 3x6 dx, sx spinta con una at-terro con due da 100-120 kg, B castelli 3x6" iso 8 rip con 55 kg, C 3x10 panca piano 45 kg, D 3x6 affondi, E 3x8 bosu con 5 kg MB + 10 skip, F 3x5 eccentrica caduta + 10 calciate, G 3x8 varju con 14 kg + 6 saltelli su over H 3x4 ecc sloveni + 10 calciate

3x6 cerchi + 5 mt tot 15 mt, 3x12 mt con 3 + 2 over tot 36 mt

mister tiri in porta 18-20 tiri a testa **tot 1:30'**

S.A. palestra leg + elastico + 2x10' primo a 5 km h e 2 con allunghi 50-100 mt 4 km

pomeriggio

20' risc con mister e (5'S2) + 50' tattica + azioni in conclusioni veloci +

20' partitella 9-9 tot **1h30'**

S.A. 10' a S3 160-165fc + 6 allunghi sui 50 mt 2 km + tot 300 mt

## 11 agosto 10

### allenamento 3°

*amichevole* **Cesena - Pavia 3-0**

un tempo a testa S.A. svolge 2x10' primo a S3 a 165 di fc- 2° con variazioni finale a 180 di fc + mobilità articolare

## 12 agosto 10

### allenamento 4°

25' core add dorsali + 6x6 ostacoli mobilità articolare + 8 mt andatura atletica + palla medica esercizi di policoncorrenza

lavoro aerobico 2x10' intermittente 1° (2' a S2+7x150 mt a 30' rec 100 mt)

+ 4' palleggi, 2° + a S2 + 3x150 mt rec 100 mt + 4x100 mt a 15' - rec 50 mt

tot **4km tot 1:15'**

*pomeriggio*

riscaldamento 20' con andature varie + t-t 50' + partitelle 9<9 a metà

campo **tot 1:45'**

### **13 agosto 10**

#### **allenamento 5°**

*mattina* allenato S.A. lavoro di forza + 2 km a S3.

Triangolare *pomeriggio* ore 16

#### **Cesena - Bellaria 1-0 – Cesena - Sangiovese 5-4 (ai rigori)**

*Note:* E.G. i flessori stanchi, M.L. principio di pubalgia, M.L. adduttore stanco

(cross) M.P. traumatico, D. P. ripreso da un affaticamento al retto femorale.

### **16 agosto 10**

#### **allenamento 6°**

eseguono test k4 S.V. - Y.N. - S.A.

*pomeriggio*

corsa 3' S2 + 2' mobilità lavoro aerobico 3x7' 1° allungo sui 40-20mt, 2° con allungo sui 20 mt 3° con allungo sui 16 mt su lato lungo tot 21' **4,5km.**

Balzi 4x5 su ostacoli 55 cm in successione tot 20 balzi.

Partitella 9>9 a metà campo intensa buon impegno 25' **tot 1:10'**

### **17 agosto 10**

#### **allenamento 7°**

24' addominali-dorsali – ecc flessori esercizio nordic + 6' mobilità articolare, 4 serie con 8 ostacoli + lavoro di RSA 5x20 + 20 a navetta rec 20" tot 200 mt rec 3" + 6x30 m con CdA rec 40" (180 mt) + 8x20mt in linea rec 20" recupero attivo (160 mt) **tot 540 mt di RSA**

+ 25 tiri da varie posizioni **tot 1:20'**

*pomeriggio*

20' risc mister in seconda + 45' t-t attacco contro difesa + 4 partite 6<6 da 3' (alta intensità) campo doppia area **tot 1:30'**

### **18 agosto 10**

#### **allenamento 8°**

20' torello + 45' palle inattive tot **1:05'**

*pomeriggio*

amichevole **Cesena-Compagine Romagna 4-0**

### **19 agosto 10**

#### **allenamento 9°**

Corsa 6' S2 + 5' mobilità con nastro + 15' addominali-dorsali 10' tecnica + partitella 9>9 15' tot **1:10'**

D. P., M.P., M. D. e T. fatto 10x4x22 mt in 6' 20" + 8' con variazioni

### **20 agosto 10**

#### **allenamento 10°**

Corsa 5' S2 + 5' mobilità articolare + 5' andature skip + velocità 4x8 mt slalom due paletti 32 mt; 2x8 mt salto ostacolo rapido tot 16 mt, 2x5 mt contro movimento 10 mt, 2x5 mt partenza due appoggi 10 mt, 2x5 mt a L 10 tot **80 mt + 25' + 40' t-t + 18' 9>9 metà campo tot 1:22'**

Y.N. + corsa 12' S2 finali

### **21 agosto 10**

#### **allenamento 11°**

Corsa 3' S2 + mobilità articolare + andature tot 15' + palle inattive 45' + rapidità 12x2 mt partenza in movimento tot **25 mt tot 1:20'**

*sera ore 20* - amichevole **Cesena - Brescia 1-1**

### **23 agosto 10**

#### **allenamento 13°**

6' corsa + 3' mobilità articolare + lavoro aerobico 1°x8' (3'a S2 + 4 allunghi di 50 mt, rec 100) + 2°x7' con inserimento di 6 scatti da 18 mt tot **4 km**

5' mobilità su ostacoli + 5x5 balzi (10 con pausa + 15 consecutivi) tot 25 (S. A., B. C. e M. L., skip su over)

partitella metà campo 9>9 **tot 1:15'**

### **24 agosto 10**

#### **allenamento 13°**

corsa 3' S2 + 20' core con esercizio nordic 3x5 eccentrica flessori + 5' andature abc corsa + lavoro su RSA con 8x20 mt in linea rec 20" attivo (160 mt) rec attivo 2' + 2' + 6x30 mt tipo test di bansbo con CdA rec 30" (180

mt) rec 2' attivo + 2' + 6x20 mt in linea (120 mt) rec 20" con partenza alternando la gamba di spinta dx-sx + tot **rsa 460 mt**

mister 20 tiri da varie posizioni tot **1:20'** no tiri G. P., M.I. e G.C.

### 25 agosto 10

#### allenamento 14°

15' riscaldamento + amichevole in famiglia con Primavera un tempo a testa **45'**

### 26 agosto 10

#### allenamento 15°

15' riscaldamento (4' S2 + stretching + 5 andature) 1h t-t + 18' partitella

9<9 tot **1:32'**

+ Y.N., E.S. 10' a S2

### 27 agosto 10

#### allenamento 16°

risc 10' + 1h palle inattive + rapidità 3x4 partenza in movimento 2 mt **tot**

**25 mt** tot **1:20'**

Viaggio a Roma

### 28 agosto 10

#### allenamento 17°

5' riscaldamento + rifinitura 15' palleggi liberi + 5' rapidità con andature

varie + scarico colonna **tot 30'**

campionato 1/a giornata - ore 20:45'

Roma - Cesena 0-0

#### Note:

#### Quantificazione teorica

capacità aerobica + (4 km di risc)

potenza aerobica **17 km**

lavoro alla VAM

palestra **1**

core **3**

mobilità coxo femorale **4**

lavori di salita

rsa **1.000 mt**

lavori propiocettivi

lavoro alattacido **1**

balzi **85**

velocità **130 mt** (350)

salite **350 mt**

allunghi **1.000 mt**

#### somma mesocicli 1, 2, 3

17 + 4 = **21 km**

49 + 17 = **66 km**

**5,3**

6 + 1 = **7** sedute

11 + 3 = **14** sedute

5 + 4 = **9**

**350 mt**

600 + 1.000 = **1.600 mt**

**4** sedute

**1** seduta

34 + 85 = **119**

450 + 130 = **580 mt**

**350 mt**

**1.000 mt**

#### LEGENDA

*T-T* = lavori tecnico tattici

*V.A.M.* = velocità massima aerobica

*S2* = velocità di soglia aerobica circa a 2ml/moli di acido lattico

*S3* = velocità a ritmo medio circa a 3ml/moli di acido lattico

*S4* = velocità alla soglia anaerobica circa a 4 ml/moli di acido lattico e anche un po' sopra

*RSA* = repeated sprint ability lavori sulla resistenza alla velocità

*CdA* = con cambi di direzione

*Policoncorrenza* = esercitazioni e land con le mani con l'uso della palla medica.