

Programma settore Sprint corto CAT 2018/2019

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Mercoledì 07 novembre	18.15 19.45	<u>Allenamento:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Messa in moto • Esercizi cordicella e stabilità • 2 x (4x30m) p. 3' - 6' • Defaticamento 	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati
Mercoledì 28 novembre	18.15 19.45	<u>Allenamento:</u> Riscaldamento (ognuno secondo sua abitudine) Esercizi di stabilità Velocità - 8x60m (98-100%; Partenza 3 appoggi; Pausa 6-8') Addominali 60 (in totale) con gambe agganciate Defaticamento (ognuno secondo sua abitudine)	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati
Mercoledì 05 dicembre	18.15 19.45	Riscaldamento (ognuno secondo sua abitudine) Esercizi di forza Esplosiva-reattiva <u>Allenamento:</u> <u>Resistenza alla velocità</u> 5x4x 50m lanciati di 30m 1'30" di pausa fra le prove e 6' fra le serie Defaticamento	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Donati

Mercoledì 12 dicembre	18.15 19.45	<p>Riscaldamento;</p> <p>Lavori con cordicelle Allunghi tra ostacoli (30cm; 4x15ost.; Pausa 2');</p> <p>Allenamento:</p> <p>4 esercizi specifici sprint (Pausa: serie 3')</p> <p>Resistenza alla velocità 3x (3x60m) (3 appoggi; velocità: 95%) (Pausa: ripetute 3'; serie 6-8')</p> <p>Defaticamento</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Donati
Mercoledì 19 dicembre	18.15 19.45	<p>Riscaldamento (ognuno secondo sua abitudine)</p> <p>Allenamento:</p> <p>Esercizi di stabilità 4 esercizi specifici sprint (Pausa: serie 3')</p> <p><u>Resistenza alla velocità</u> 4x4x 50m lanciati di 30m 1'30" di pausa fra le prove e 6' fra le serie</p> <p>Defaticamento</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Donati
Mercoledì 09 gennaio	18.15 19.45	<p>Riscaldamento (ognuno secondo sua abitudine)</p> <p>Allenamento:</p> <p>Esercizi di forza Esplosiva-reattiva 4 esercizi specifici sprint (Pausa: serie 3')</p> <p><u>Resistenza alla velocità</u> 2x4x 60m lanciati di 30m 1'30" di pausa fra le prove e 6' fra le serie</p> <p>Defaticamento</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati

Mercoledì 16 gennaio	18.15 19.45	Annulato, trittico velocità la sera			Donati
Mercoledì 23 gennaio	18.15 19.45	Riscaldamento Allenamento: - Resistenza alla velocità 3x4x 50m lanciati di 30m 1'30" di pausa fra le prove e 6' fra le serie Defaticamento	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati
Mercoledì 30 gennaio	18.15 19.45	Annulato, CT indoor la sera			Donati
Mercoledì 13 febbraio	18.15 19.45	Riscaldamento: (ognuno secondo sua abitudine) Allenamento: Esercizi di stabilità 4 esercizi specifici sprint (Pausa: serie 3') Partenze dai blocchi: 6 x 30m - 2x60 Corsi al 85% Pause 3' / 4' Defaticamento	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati
Mercoledì 27 febbraio	18.15 19.45	Riscaldamento (ognuno secondo sua abitudine) Allenamento: Esercizi di forza Esplosiva-reattiva 4 esercizi specifici sprint (Pausa: serie 3') 3 x 3 x 60 m; corsi al 95%	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati

		<p>pause 4' tra corse e 6 tra serie.</p> <p>Defaticamento</p>			
Mercoledì 13 marzo	<p>18.15</p> <p>19.45</p>	<p>Riscaldamento Ognuno secondo sue abitudini</p> <p>Allenamento:</p> <p>Coordinazione 3x30m/4 esercizi (Pausa: serie 3')</p> <p>Cordicella 3x50m (Pausa: 2')</p> <p>Progressivi di corsa 6x80m (Uscita di curva; rilevamento totale e ultimi 20m) (Pausa 6-8')</p> <p>Defaticamento Ognuno secondo sue abitudini</p>	<p>Tenero Palestra Regazzi</p>	<p>Chiodi Materiale per esterno e interno</p>	<p>Donati</p>
Mercoledì 27 marzo	<p>18.15</p> <p>19.45</p>	<p>Riscaldamento: ognuno secondo sua abitudine; 20'</p> <p>Allenamento:</p> <p>Allunghi; ev. con ostacoli bassi; 10'</p> <p>Prove ripetute 2x(3x200) [85%] p: 3' e 8'</p> <p>Defaticamento, 10'</p>	<p>Tenero Centro Sportivo (ritrovo panchine campo da calcio principale</p>	<p>Chiodi Materiale per esterno e interno</p>	<p>Donati</p>

Mercoledì 10 aprile	18.15 19.45	<p>Riscaldamento: ognuno secondo sua abitudine; 20'</p> <p>Allenamento: Partenze con i blocchi, 4x20 m corsa lanciata, 4x 150m</p> <p>Defaticamento, 10'</p>	Tenero Centro Sportivo (ritrovo panchine campo da calcio principale	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati
---------------------	----------------	---	---	---	--------

Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del coordinatore ad interim CAT o del caposettore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.

Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente ed da inviare al proprio allenatore, al proprio caposettore 400300ticino.com e al responsabile CAT

Donati Loris
Capo settore sprint