

Piano Allenamenti di 3 Settimane

Introduzione

Il piano allenamenti prevede 3 settimane con 4 sedute a settimane.

Ogni settimana andrai ad allenare le principali caratteristiche atletiche che ti porteranno a migliorare sensibilmente la tua velocità.

Ma Iniziamo dalla fine.

Non trascurare i 6 minuti finali di qualsiasi seduta: lo stretching. In particolare, ottimo per il calcio è lo stretching isometrico.

Consiste nelle classiche posizioni statiche da mantenere per 30 secondi.

Lo consiglio alla fine dell'allenamento e dovrà durare almeno 6 minuti.

Dopo questa doverosa puntualizzazione possiamo iniziare.

Ok, si parte!

Prima Settimana: SEDUTE SOGLIA ANAEROBICA e FORZA POTENZA

1^ Seduta

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 serie x 5 scatti 20m con carico di 10-15 kg da trainare o [paracadute come questo](#) + sgancio e ulteriore scatto di 15-20 metri. Recupero di 30-40 secondi tra le serie.

- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- Stretching

2^ Seduta

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 serie di 10 scatti sui 40 m rec incompleto 10 sec. tra gli scatti - 60 sec. fra le serie.

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10 Scatti 40 m in salita con pendenza elevata – 30-40 sec.
- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- Stretching

3 ^ Seduta

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10 Scatti 40 m in salita con pendenza elevata – 30-40 sec.
- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- Stretching

4^ Seduta

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 serie di 10 scatti sui 40 m rec incompleto 10 sec. tra gli scatti - 60 sec. fra le serie.

*PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU
ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.*

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 serie x 5 scatti 20m con carico di 10-15 kg da trainare o [paracadute come questo](#) + sgancio e ulteriore scatto di 15-20 metri. Recupero di 30-40 secondi tra le serie.
- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- Stretching

Programma Settimanale Consigliato.

Lunedì	Allenamento 1
Martedì	Allenamento 2
Mercoledì	<i>Riposo</i>
Giovedì	Allenamento 3
Venerdì	Allenamento 4
Sabato	<i>Riposo</i>
Domenica	<i>Riposo</i>

Seconda Settimana: SEDUTE FORZA ESPLOSIVA.

5 ^ Seduta.

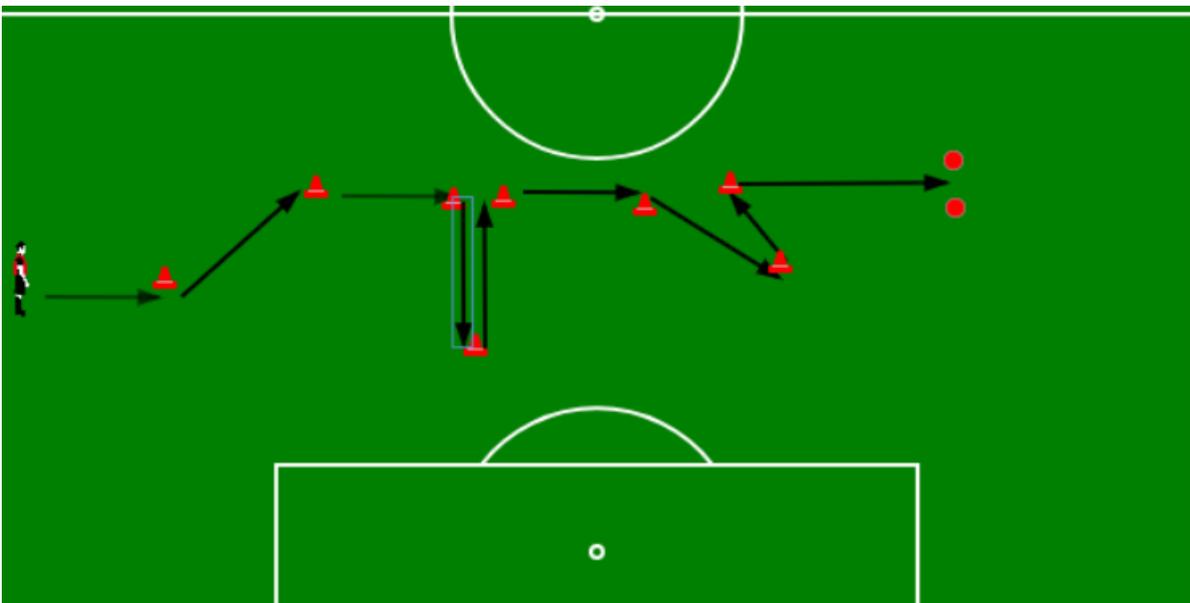
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 x 6 ripetizioni partenza 3 balzi 30 cm e scatto di 20 metri - rec. 60 sec
- 4 x 6 ripetizioni corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU
ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10 Scatti 30 m in salita con pendenza media (8-10%) – 30-40 sec.
- 3 x 6 ripetizioni partenza 3 balzi 30 cm e scatto di 20 metri - rec. 60 sec
- Stretching

6^ Seduta

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 serie x 5 scatti 20m con carico di 5-7 kg da trainare o [paracadute come questo](#) + sgancio e ulteriore scatto di 15-20 metri. Recupero di 30-40 secondi tra le serie.
- 4 x 6 ripetizioni corsa a cambi di direzione seguendo il percorso qua sotto - rec 45'':



PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- Stretching

7^ Seduta

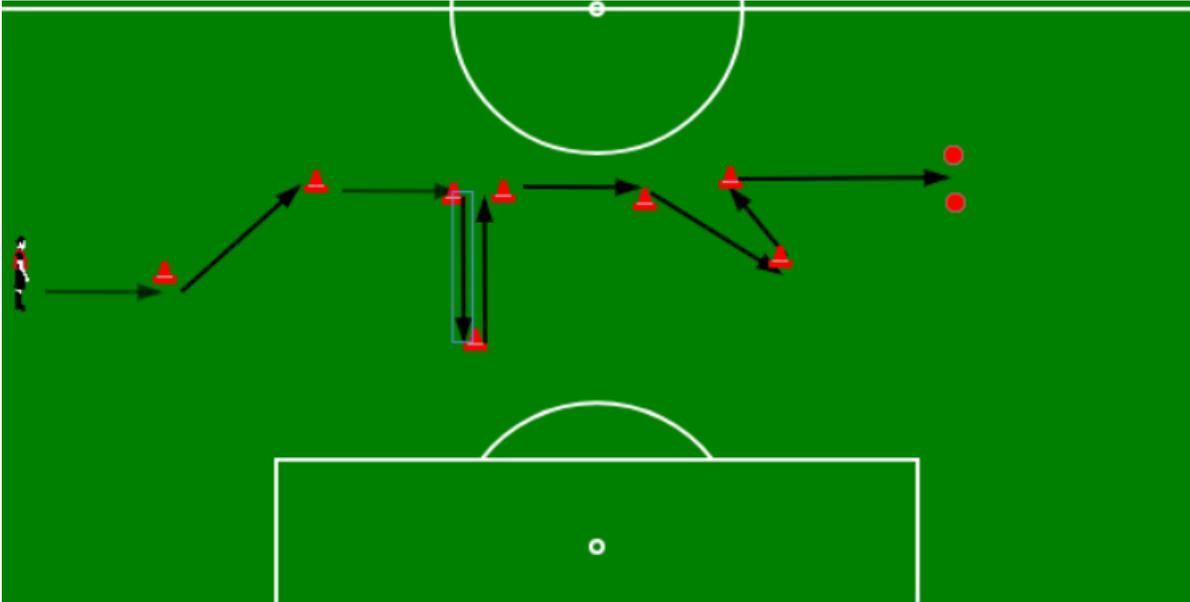
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 x 6 ripetizioni partenza 3 balzi 30 cm e scatto di 20 metri - rec. 60 sec
- 4 x 6 ripetizioni corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- Stretching

8^ Seduta

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 3 serie x 5 scatti 20m con carico di 5-7 kg da trainare o [paracadute come questo](#) + sgancio e ulteriore scatto di 15-20 metri. Recupero di 30-40 secondi tra le serie.
- 4 x 6 ripetizioni corsa a cambi di direzione seguendo il percorso qua sotto - rec 45'':



PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU
ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10 Scatti 30 m in salita con pendenza media (8-10%) – 30-40 sec.
- 3 x 6 ripetizioni partenza 3 balzi 30 cm e scatto di 20 metri - rec. 60 sec
- Stretching

Programma Settimanale Consigliato.

Lunedì	Allenamento 5
Martedì	Allenamento 6
Mercoledì	<i>Riposo</i>
Giovedì	Allenamento 7
Venerdì	Allenamento 8
Sabato	<i>Riposo</i>
Domenica	<i>Riposo</i>

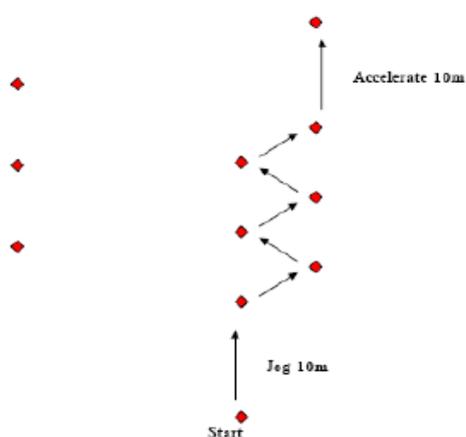
Terza Settimana: ESERCIZI PER LE SEDUTE VELOCITA' A SECCO E REATTIVITA'

Qua sotto ti descrivo 4 esercizi da fare in un'unica seduta.

La seduta va ripetuta 3-4 volte a settimana.

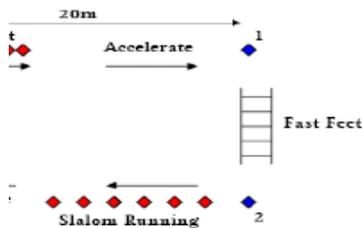
10[^] Seduta

ESERCIZIO 1 VELOCITA' A SECCO



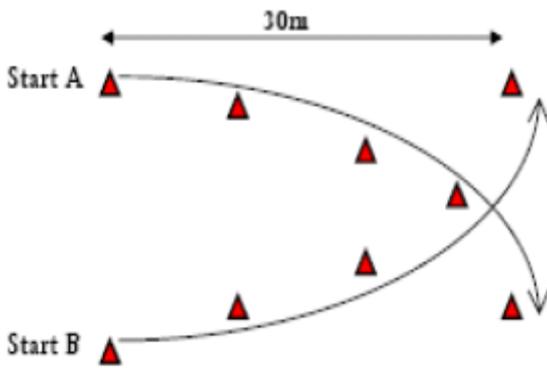
- Coni a 4 metri a 45°
- Avanzare verso il percorso.
- Agilmente andare da un cono all'altro toccando il cono stesso di riferimento.
- Una volta toccato l'ultimo cono accelerazione massimo di 10 m.
- Ritorto con recupero camminando verso la partenza.
- Ripeti per 3-4 serie.

ESERCIZIO 2 X VELOCITA' A SECCO



- Parti con skip basso rapido facendo slalom tra i coni.
- Accelera fino al cono 1 blu e rallenta girandogli attorno.
- Scatta fino alla scaletta per skip rapido.
- Continua a scattare fino al conetto 2 blue e rallenta girandogli attorno.
- Accelera verso i conetti e fai lo slalom accelerando fino alla fine.
- Recupera e ripeti 4 volte.

ESERCIZIO 3 X VELOCITA' A SECCO



- Esegui 4 scatti ad arco di almeno 30 m.
- AVVISO: l'arco diventa più accentuato con l'aumentare della distanza.
- Fai 2 scatti verso destra e 2 verso sinistra.

ESERCIZIO 4 X VELOCITA' A SECCO + REATTIVITÀ

Scatti con distanze non superiori ai 30 m.

- Piramidali 10-20-30-20-10 x 3-4 serie
- Scatto di 15 m + gesto tecnico come tiro o cross.

Programma Settimanale Consigliato.

Lunedì	Allenamento 10
Martedì	Allenamento 10
Mercoledì	<i>Riposo</i>
Giovedì	Allenamento 10
Venerdì	Allenamento 10
Sabato	<i>Riposo</i>
Domenica	<i>Riposo</i>