

## **PROPOSTA PREPARAZIONE ATLETICA atleti semiperdo estate 2010**

DURATA estate 2010  
FREQUENZA 3 allenamenti settimanali:  
2 allenamenti fisico/atl., (se possibile con qualsiasi cartina) 1 all. tecnico  
DURATA da 45' a 60'  
OBIETTIVO: mantenimento

### **N° 3 allenamenti settimanali**

Lunedì 30' / 45' corsa facile (140 bt.min.) anche con lettura cartina + 8 allunghi 60 mt (80 % vel.) + addominali (3 x 30 alti bassi trasversi) + stretching

Mercoledì corsa 12' + stretching + 20' preatletici della corsa:  
4 x 40 mt skipp ( corsa a ginocchia alte) ritorno al passo  
4 x 40 mt corsa calciata “  
4 x 40 mt corsa balzata “  
4 x 40 mt sprint (90 % della velocità)  
3 x 30 addominali + dorsali 3x30 + stretching

Venerdì allenamento in cartina  
oppure:  
45' corsa su terreno vario (sali/scendi) con cambi di ritmo  
oppure:  
corsa 45' sul piano: 12' corsa facile + 4' corsa 140 bt/min. + 4' a 160 bt/min + 4' a 140 bt/min + 4' a 160 bt/min + 4' a 140 bt/min + 6' corsa facile + stretching

**Buon lavoro  
Antonio**