



## PREPARAZIONE

Il periodo di transizione: il programma individualizzato per il giocatore della Categoria Berretti (proposta N° 1).

A cura di **CLAUDIO DAMIANI**

***Come allenarsi individualmente, prima dell'inizio della preparazione precampionato (programma testato da una Categoria Berretti).***

### INTRODUZIONE.

Viene proposto qui di seguito un programma relativo ad un mesociclo di approccio alla preparazione precampionato testato dalla squadra Berretti del Portosummaga (Ve).

Il programma è da svolgere 5 giorni prima del raduno per la preparazione precampionato.

### IL PROGRAMMA DI LAVORO.

#### Prima seduta

10' Corsa continua.

Esercizi generali di stretching per arti inferiori e superiori + esercizi di mobilizzazione per il tronco.

Addominali: 3x20 "crunch", 3x20 ginocchia al petto, 3x20 "sforbiciate".

Lombari: 2x15 oscillazioni da posizione prona ("gondola").

Pettorali: 3x10 piegamenti sulle braccia.

#### Seconda seduta

15' Corsa continua.

Esercizi generali di stretching per arti inferiori e superiori + esercizi di mobilizzazione per il tronco.

Addominali: 3x20 "crunch", 3x20 ginocchia al petto, 3x20 "sforbiciate".

Lombari: 2x15 oscillazioni da posizione prona ("gondola").

Pettorali: 3x10 piegamenti sulle braccia.

Andature a media intensità; 4x50mt.

#### Terza seduta

20' Corsa continua.

Esercizi generali di stretching per arti inferiori e superiori + esercizi di mobilizzazione per il tronco.

Addominali: 3x20 "crunch", 3x20 ginocchia al petto, 3x20 "sforbiciate".

Lombari: 2x15 oscillazioni da posizione prona ("gondola").

Pettorali: 3x10 piegamenti sulle braccia.

Andature a media intensità; 4x100mt.

### Quarta seduta

09' Corsa ad intermittenza: 1' di corsa a bassa intensità + 30" di corsa a media intensità.

Esercizi generali di stretching per arti inferiori e superiori + esercizi di mobilizzazione per il tronco.

Addominali: 3x20 "crunch", 3x20 ginocchia al petto, 3x20 "sforbiciate".

Lombari: 2x15 oscillazioni da posizione prona ("gondola").

Pettorali: 3x10 piegamenti sulle braccia.

Skip vari sui 5mt: piano, alto, basso, calciato, laterale dx, laterale sx, alternato, alternato doppio, alternato avanti/dietro, doppio appoggio, all'indietro.

### Quinta seduta

12' Corsa ad intermittenza: 1' di corsa a bassa intensità + 30" di corsa a media intensità.

Esercizi generali di stretching per arti inferiori e superiori + esercizi di mobilizzazione per il tronco.

Addominali: 3x20 "crunch", 3x20 ginocchia al petto, 3x20 "sforbiciate".

Lombari: 2x15 oscillazioni da posizione prona ("gondola").

Pettorali: 3x10 piegamenti sulle braccia.

Skip vari sui 5mt: piano, alto, basso, calciato, laterale dx, laterale sx, alternato, alternato doppio, alternato avanti/dietro, doppio appoggio, all'indietro. ♦

www.allenatore.net presenta:  
**STRATEGIA E TATTICA DI GARA**  
LUCA PRESTIGIACOMO  
25,00  
**QUALITÀ PROFESSIONALE**

È UN LIBRO MOLTO CURATO CHE ANALIZZA I MOLTEPLICI ASPETTI CHE UN ALLENATORE DEVE TENERE IN CONSIDERAZIONE PRIMA E DURANTE LA GARA. COMPOSTO DA BEN 14 CAPITOLI CHE SVILUPPANO LE PROBLEMATICHE RELATIVE ALLA COMPrensIONE ED ALLO STUDIO DELLE CARATTERISTICHE TECNICHE TATTICHE DEGLI AVVERSARI FINO ALLE SOLUZIONI OTTIMALI PER SUPERARE DETERMINE DIFICOLTÀ CHE SI PRESENTANO DI FREQUENTE DURANTE LE PARTITE. UN INTERO CAPITOLO È DEDICATO ALLE ESERCITAZIONI UTILIZZABILI NELLA SEDUTA DI RIFINITURA PER L'APPRENDIMENTO DELLE TEMATICHE STRATEGICHE DA PROPORRE IN GARA. UN'OPERA STRAORDINARIA ED INDICATA IN PARTICOLARE PER QUEGLI ALLENATORI CHE AMANO CURARE OGNI DETTAGLIO.

**DISPONIBILE NELLO STORE**