Lavoro estivo per esplosività

Il programma si basa su 3 allenamenti settimanali; le prime 2 settimane saranno introduttive, mentre dalla terza inizierà il protocollo vero e proprio.
Dei 3 allenamenti, uno sarà dedicato alla potenza aerobica (resistenza), uno alla forza/esplosività (tramite cambi di direzione) e l'altro alla velocità (sprint).

I primi 20' saranno sempre di riscaldamento con della corsa lenta ed all'interno gli esercizi che trovi nell'ultima pagina; puoi aggiungere anche dello stretching dinamico, mentre quello statico puoi farlo a fine seduta. Il tutto deve durare 20'.

Se sei **stanco o percepisci i muscoli affaticati**, sostituisci la seduta con 20-25' di corsa lenta continua o in leggera progressione.

Il programma è possibile farlo ovunque; è necessario trovare **un prato per effettuare i cambi di direzione** delle sedute N° 3 (dalla terza settimana in poi); i cambi di direzione andrebbero fatti possibilmente con le scarpe da calcio per avere presa sul terreno e poter lavorare adeguatamente sulla forza.

Cosa fare se:

- Salto un allenamento: non succede nulla se è un evento raro. Si continua con il programma.
- Salto 2 allenamenti (nella stessa settimana): continuo il protocollo, ma la settimana successiva riduco il carico di lavoro (numero di ripetizioni di cambi di direzione, fartlek, sprint, ecc.) del 15-20%
- Salto 1 settimana: continuo il protocollo, ma la settimana dopo riduco il carico di lavoro (numero di ripetizioni di cambi di direzione, fartlek, sprint, ecc.) del 25-30% e quella successiva del 10-15%.
- Salto 2 settimane: ricomincio tutto dalla prima o dalla seconda settimana.

Settimana 1

1° seduta: corsa continua lenta 25 min. o in leggera progressione
2° seduta: 5' corsa continua lenta – 10' Fartlek (30" medio-veloci + 1' lento) – 5' corsa continua lenta o in leggera progressione.
3° seduta: 8' corsa continua lenta – 6' Fartlek (15" medio-veloci + 30" lenti) – 3 serie da 6 di affondi a passo breve* (per gamba; tra una serie e l'altra 1-2' di cammino) - 5' corsa continua lenta

***Affondo a passo breve**: (leggere attentamente le istruzioni) camminare in avanzamento come nel video, facendo toccare il ginocchio terra precisamente a fianco del tallone. Eseguire l'esercizio senza pesi, ma tenendo le mani incrociate dietro la testa per mantenere il busto eretto. *Tenere i talloni leggermente sollevati (non devono toccare terra)*.
Cercare di mantenere gli stessi parametri (durata delle contrazioni e lunghezza del passo) con entrambe le gambe.

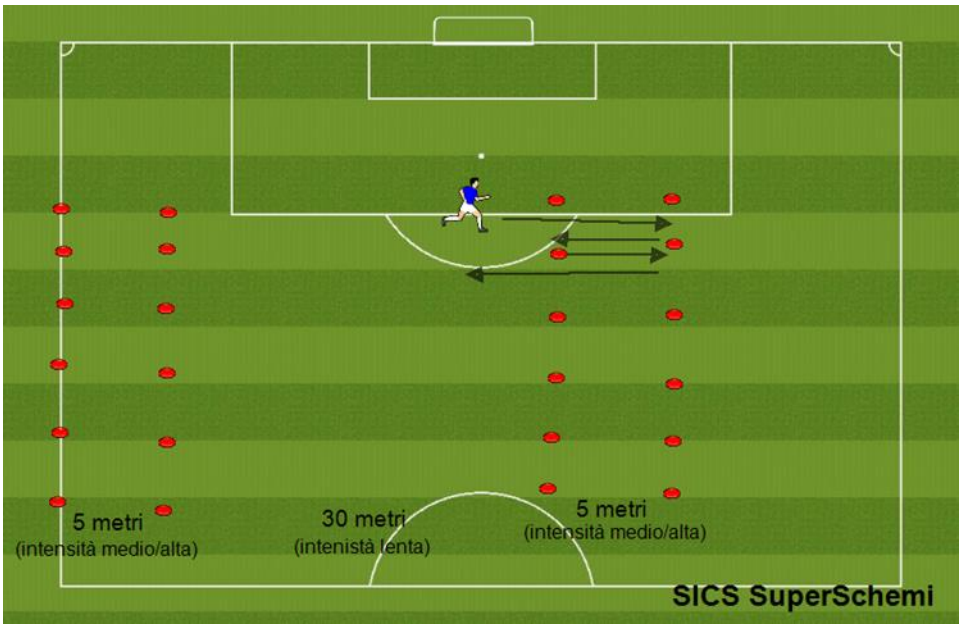
Settimana 2

1° seduta: 5' di CL + 15' Fartlek (30" veloci + 1' lento) – 2 serie da 6 di affondi a passo breve* (per gamba; tra una serie e l'altra 1-2' di cammino) - 5' corsa continua lenta
2° seduta: 5' di corsa continua lenta - 5' Intermittente (30" medio-veloce + 30" lenti, alternati) – 5' corsa continua lenta - 5' Intermittente (30" medio-veloce + 30" lenti, alternati) – 2-3' di corsa continua lenta
3° seduta: 5' corsa continua – 5' di Allunghi (15" abbastanza veloci + 45" di corsa blanda) – 5' corsa continua lenta - 3 serie da 6 di affondi a passo breve* (per gamba; tra una serie e l'altra 1-2' di cammino) - 5' corsa continua lenta

Settimana 3

1° seduta: 5' corsa continua – 5' di Allunghi (15" abbastanza veloci + 45" di corsa blanda) – 3' di corsa continua – 4 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m all'85-90% del massimale) con recupero 1' – 8/10' di corsa continua o in leggera progressione.
2° seduta: 5' di CL + 7' di Fartlek (20" veloci + 40" lenti) + 3' di Corsa continua + 5' di Fartlek (20" veloci + 40" lenti) + 2-3' di Corsa continua

3° seduta: 5-7’ corsa continua lenta – 2 serie da 4’ di Supernavetta [preparare una struttura come nell’immagine sotto; nella parte centrale (30 metri) si corre di corsa lenta, mentre in quelle laterali di 5 metri (andata/ritorno/and/rit) di corsa media, ma senza forzare, perché i cambi di direzione così brevi sono di per sé già molto intensi; cambiare direzione ogni volta con il piede diverso] – 3-4’ di corsa continua lenta - 2 serie da 6 di affondi a passo breve (per gamba; tra una serie e l’altra 1-2’ di cammino) – 3-4’ di corsa continua lenta



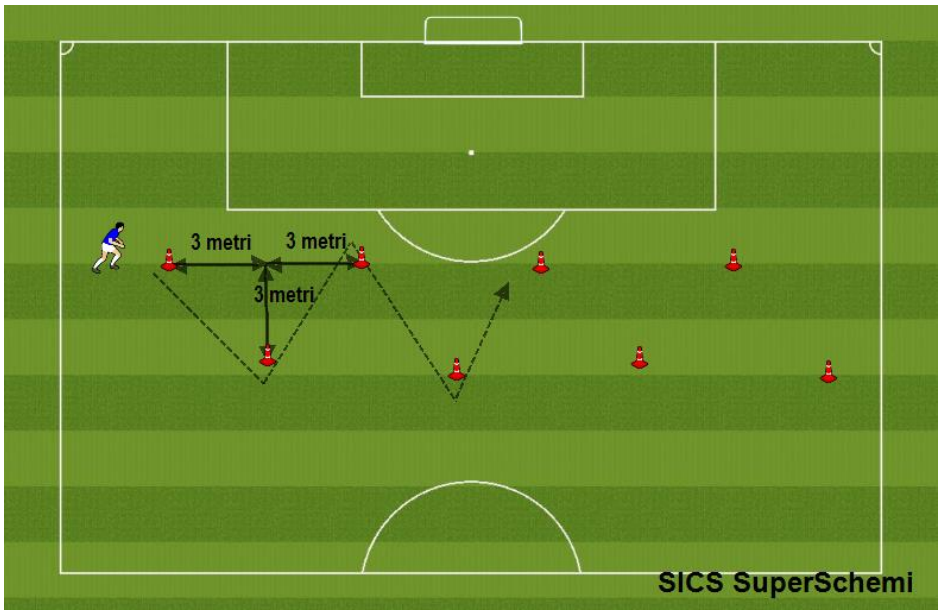
Settimana 4

1° seduta: 5’ corsa continua – 5’ di Allunghi (15” abbastanza veloci + 45” di corsa blanda) – 3’ di corsa continua – 5 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90% del massimale) con recupero 1’ – 8/10’ di corsa continua o in leggera progressione.
2° seduta: 20-25’ di corsa continua o in leggera progressione
3° seduta: 1 serie da 7 di affondi a passo breve (per gamba) – 5-6’ corsa continua lenta – 5’ di Navetta aerobica [correre una navetta di 24 metri (andata/ritorno/andata..cioè 72m) in 20” e recupero 10” da fermo, per 5’; cambiare direzione ogni volta con un piede diverso] – 5’ di corsa continua lenta – 5’ di Navetta aerobica [come sopra] - 5’ di corsa continua lenta (con all’interno 5 affondi a passo breve per gamba).

Settimana 5

1° seduta: 5’ corsa continua – 5’ di Allunghi (15” abbastanza veloci + 45” di corsa blanda) – 3’ di corsa continua – 6 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90% del massimale) con recupero 1’ – 8/10’ di corsa continua o in leggera progressione.

2° seduta: 5’ di corsa continua lenta - 6’ Intermittente (30” medio-veloce + 30” lenti, alternati) – 5’ corsa continua lenta - 6’ Intermittente (30” medio-veloce + 30” lenti, alternati) – 2-3’ di corsa continua lenta



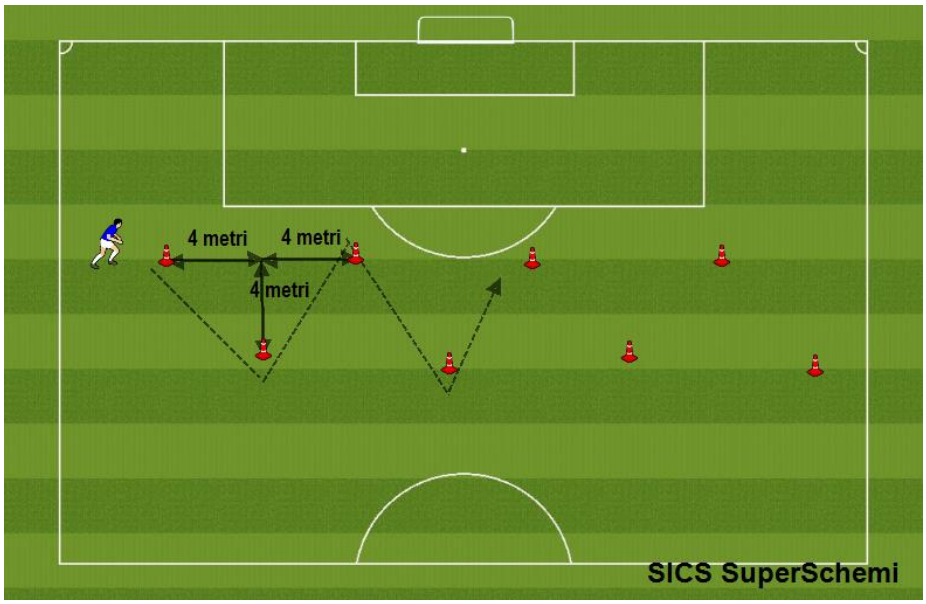
3° seduta: 1 serie da 6 affondi a passo breve (per gamba) – 5-6’ corsa continua lenta – 6 ripetizioni a zig-zag (come nel circuito a fianco) ad intensità del 90-95% (fare prima 2 ripetizioni di riscaldamento) con recupero 1’ da fermo - 8/10’ di corsa continua o in leggera progressione con all’interno 1 serie da 6 affondi a passo breve (per gamba).
N.B.: nei cambi di direzione usare sempre il piede esterno. Utilizzare possibilmente le scarpe da calcio per questa parte dell’allenamento.

Settimana 6

1° seduta: 5’ corsa continua – 5’ di Allunghi (15” abbastanza veloci + 45” di corsa blanda) – 3’ di corsa continua – 4 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90% del massimale) con recupero 1’ – 5’ di corsa continua lenta – 3 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90% del massimale) con recupero 1’ – 5’ di corsa continua
2° seduta: 20-25’ di corsa continua o in leggera progressione con all’interno 1 serie da 6 affondi a passo breve (per gamba).
3° seduta: 1 serie da 7 affondi a passo breve (per gamba) – 5-6’ corsa continua lenta – 8 ripetizioni di navetta andata/ritorno 15+15m al 95% del massimale con 50-60” di recupero da fermo - 8/10’ di corsa continua o in leggera progressione con all’interno 1 serie da 7 affondi a passo breve (per gamba).
N.B.: nei cambi di direzione usare sempre il piede esterno. Utilizzare possibilmente le scarpe da calcio per questa parte dell’allenamento.

Settimana 7

1° seduta: 5’ corsa continua – 5’ di Allunghi (15” abbastanza veloci + 45” di corsa blanda) – 3’ di corsa continua – 4 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90-95% del massimale) con recupero 1’ – 5’ di corsa continua lenta – 3 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90-95% del massimale) con recupero 1’ – 5’ di corsa continua
2° seduta: 3’ corsa continua lenta – 21’ Fartlek (30” medio-veloci + 1’ lento) con alla fine 1 serie da 6 affondi a passo breve (per gamba).
3° seduta: 1 serie da 7-8 affondi a passo breve (per gamba) – 5’ corsa continua lenta – 6 ripetizioni a zig-zag (come nel circuito a fianco) ad intensità del 95% (fare prima 2 ripetizioni di riscaldamento) con recupero 1’ da fermo - 8/10’ di corsa continua o in leggera progressione con all’interno 1 serie da 7-8 affondi a passo breve (per gamba).



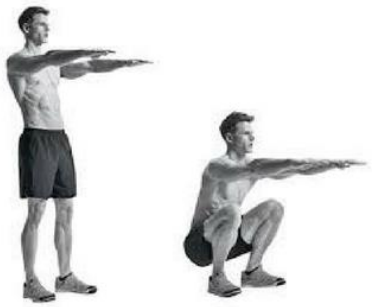
N.B.: nei cambi di direzione usare sempre il piede esterno. Utilizzare possibilmente le scarpe da calcio per questa parte dell’allenamento.

Settimana 8

1° seduta: 5’ corsa continua – 5’ di Allunghi (15” abbastanza veloci + 45” di corsa blanda) – 3’ di corsa continua – 5 Allunghi di 50m (correndo gli ultimi 20-30m al 90% del massimale) con recupero 1’ – 8/10’ di corsa continua o in leggera progressione.
2° seduta: 20-25’ di corsa continua o in leggera progressione
3° seduta: 1 serie da 7 di affondi a passo breve (per gamba) – 5-6’ corsa continua lenta – 5’ di Navetta anaerobica [correre una navetta di 24 metri (andata/ritorno..cioè 48m) in 10” e recupero 20” da fermo, per 5’; cambiare direzione ogni volta con un piede diverso] – 5’ di corsa continua lenta – 4-5’ di Navetta anaerobica [come sopra] - 5’ di corsa continua lenta (con all’interno 7 affondi a passo breve per gamba).
N.B.: utilizzare possibilmente le scarpe da calcio per questa parte dell’allenamento.

Movimenti di allungamento funzionale

ESERCIZIO 1 (natural squat)

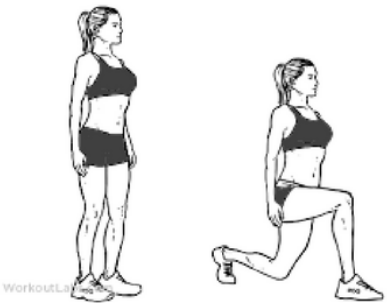


I piedi dovrebbero essere tenuti ad una distanza pari a quella delle spalle e leggermente ruotati verso l'esterno; i talloni non si devono sollevare dal suolo; nel caso questo avvenga, significa che si ha una rigidità a livello della flessione della caviglia. In questo caso dopo qualche seduta, la rigidità dovrebbe attenuarsi. Il movimento deve essere fluido, ma non eccessivamente veloce. Video esemplificativo.
6-10 ripetizioni in tutto.

ESERCIZIO 2 (stacco ad 1 gamba)

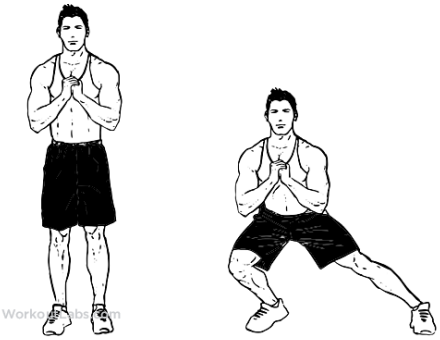
Dalla posizione eretta si esegue una flessione in avanti del busto come nella figura, mantenendo il più possibile dritti entrambi gli arti inferiori, portando il busto ad un angolo di 90° rispetto alla gamba in appoggio; successivamente si ritorna alla posizione di partenza per poi eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba. Video esemplificativo.
5-6 ripetizioni per gamba.

ESERCIZIO 3 (affondo)



Si esegue un lungo passo in avanti e si scende con il bacino fino a toccare il suolo con il ginocchio dietro. Il ginocchio anteriore deve essere "dietro" alla punta del piede. È da prestare particolare attenzione, soprattutto le prime volte, alla lunghezza del "passo"; questo dovrebbe essere *il più lungo possibile in relazione alle proprie possibilità*, ma se si percepisce molta rigidità, conviene **limitare il movimento fino a quando si acquisisce una sufficiente mobilità**. Video esemplificativo.
5-8 ripetizioni per gamba.

ESERCIZIO 4 (affondo laterale)



Si inizia divaricando ampiamente le gambe mantenendo i piedi leggermente ruotati verso l'esterno; successivamente si porta il peso su una delle 2 gambe (come in figura) e la si piega fino a quando la mobilità lo consente, ma senza mai provare fastidio-dolore agli adduttori o al ginocchio. Si mantiene la posizione per circa 2" e poi si ritorna a quella iniziale. Video esemplificativo.
3-5 ripetizioni per gamba.

Importante: è da prestare attenzione ad eventuali **differenze di mobilità tra le 2 gambe**. Infatti, l'esecuzione dei movimenti in maniera asimmetrica (ad esempio allungandosi maggiormente con una gamba rispetto all'altra) può esacerbare ulteriormente le differenze di mobilità. Invece, il **rallentamento del movimento con l'arto meno stabile/mobile** permette (nel lungo termine) di colmare eventuali piccole lacune in termini di flessibilità ed articolarità.