

LA PRE-PREPARAZIONE

ALLENAMENTO 1

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 3 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

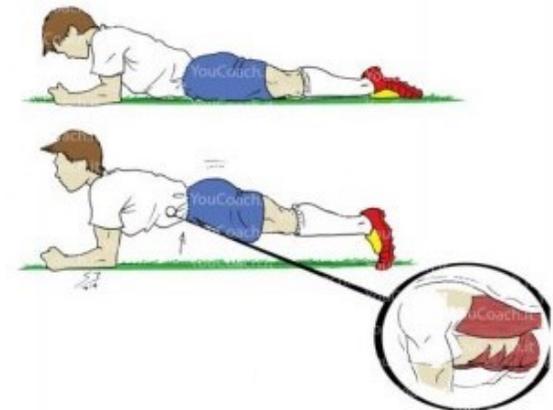


Figura 1

ALLENAMENTO 2

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 3 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

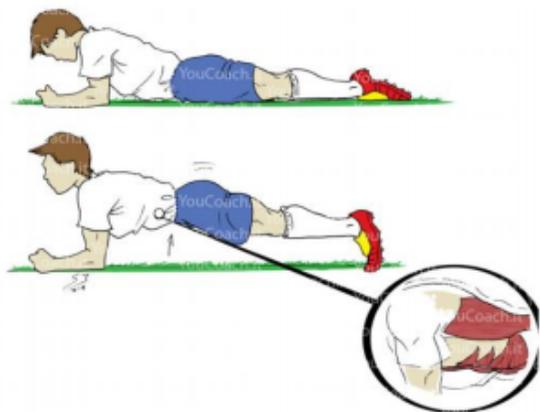


Figura 1

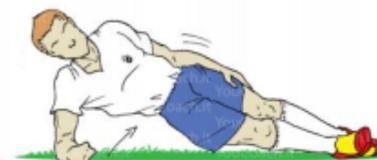
- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 12 secondi
- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 12 secondi



Figura 2



Figura 3



- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 20 secondi



Figura 4



LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalico per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 3 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 7 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 15 secondi con recupero tra gli allunghi di 45 secondi
- 3x8 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 50 secondi lenti + 10 secondi in allungo (intensità circa 80%)
- Recupero tra le serie in camminata di 3 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

ALLENAMENTO 3

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 3 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 15 secondi

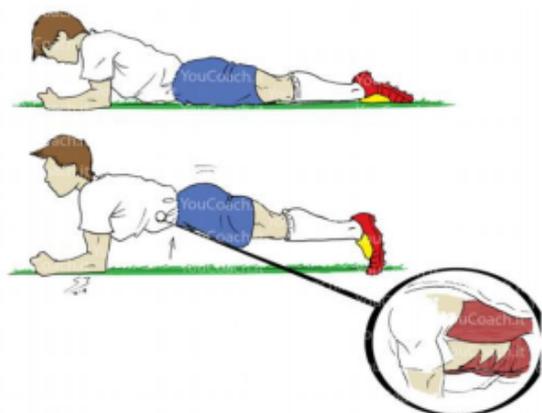


Figura 1

- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 15 secondi

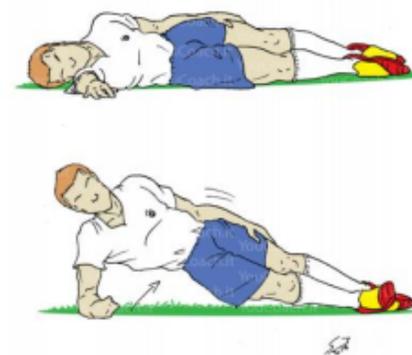


Figura 2

- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 15 secondi

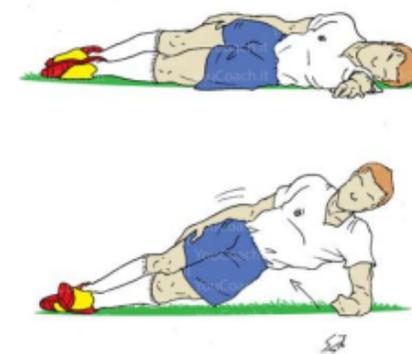


Figura 3

- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 25 secondi



Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalico per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 4 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 7 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 20 secondi con recupero tra gli allunghi di 45 secondi
- 3x6 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 45 secondi lenti + 15 secondi in allungo (intensità circa 80%)
- Recupero tra le serie in camminata di 3 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

ALLENAMENTO 4

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 3 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 15 secondi

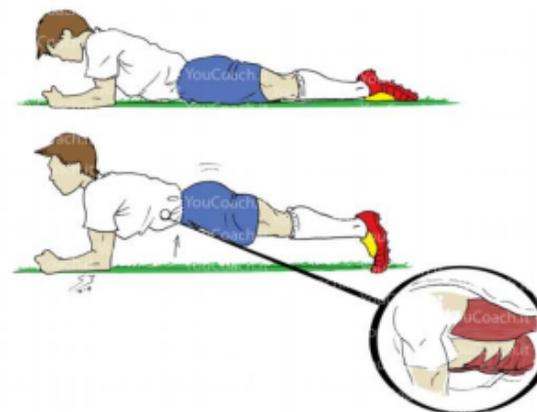


Figura 1

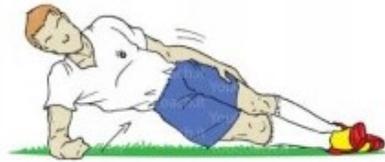
- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 15 secondi
- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 15 secondi



Figura 2



Figura 3



- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 25 secondi



Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalico per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 4 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 7 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 20 secondi con recupero tra gli allunghi di 45 secondi
- 3x8 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 45 secondi lenti + 15 secondi in allungo (intensità circa 70%)
- Recupero tra le serie in camminata di 3 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

ALLENAMENTO 5

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 3 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 20 secondi

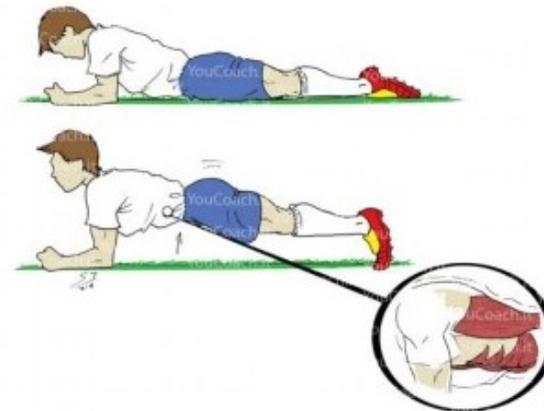


Figura 1

- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 20 secondi

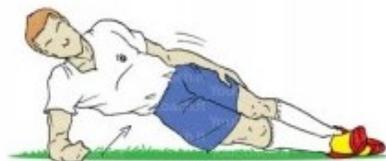


Figura 2

- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 20 secondi



Figura 3

- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 30 secondi



Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalicco per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 3 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 10 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 25 secondi con recupero tra gli allunghi di 45 secondi
- 2x10 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 40 secondi lenti + 20 secondi in allungo (intensità circa 60%)
- Recupero tra le serie in camminata di 3 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

ALLENAMENTO 6

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 3 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 20 secondi

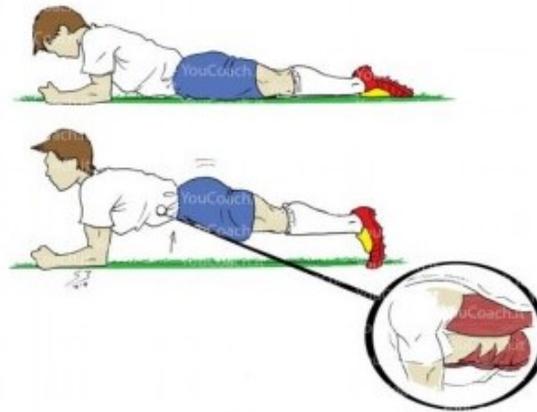


Figura 1

- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 20 secondi
- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 20 secondi

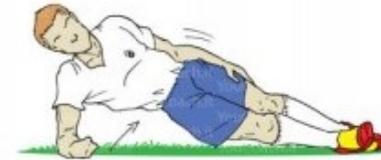


Figura 2



Figura 3

- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 30 secondi



Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalic per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 3 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 10 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 25 secondi con recupero tra gli allunghi di 45 secondi
- 3x8 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 40 secondi lenti + 20 secondi in allungo (intensità circa 60%)
- Recupero tra le serie in camminata di 3 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

ALLENAMENTO 7

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 4 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

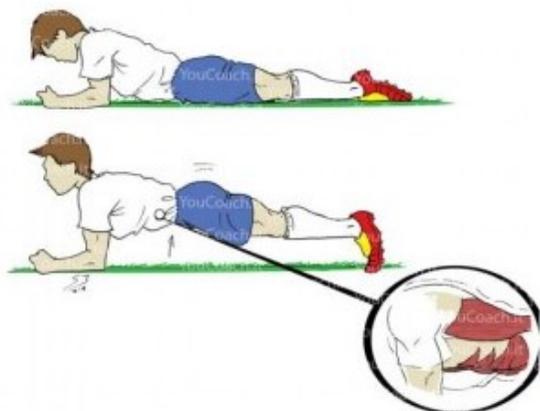


Figura 1

- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

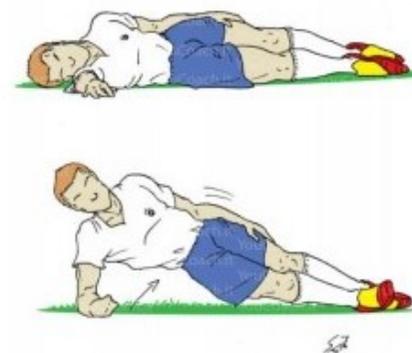


Figura 2

- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

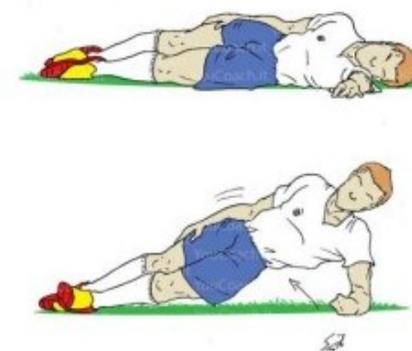


Figura 3

- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 20 secondi

ALLENAMENTO 8

ATTIVAZIONE

5 minuti di mobilità articolare per schiena, caviglie e ginocchia.

CORE STABILITY

Lavoro a circuito per un totale di 4 giri.

- Da posizione prona, con pancia e arti inferiori appoggiati a terra, si solleva il corpo mantenendolo orizzontale e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di avampiedi e avambracci (Figura 1)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

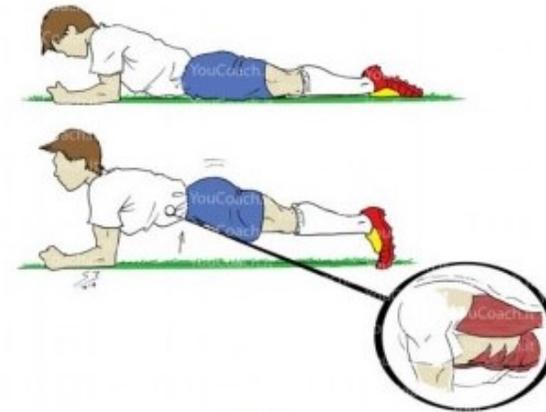


Figura 1



Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalico per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 4 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 10 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 30 secondi con recupero tra gli allunghi di 60 secondi
- 4x5 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 30 secondi lenti + 30 secondi in allungo (intensità circa 60%)
- Recupero tra le serie in camminata di 2 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 12 secondi
- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

LAVORO AEROBICO

- 10 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 30 secondi con recupero tra gli allunghi di 60 secondi
- 4x6 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 30 secondi lenti + 30 secondi in allungo (intensità circa 60%)
- Recupero tra le serie in camminata di 2 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero

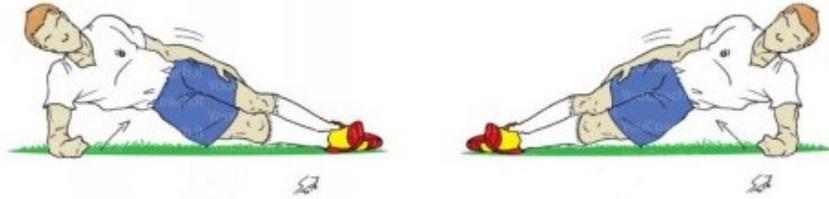


Figura 2

Figura 3

- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 20 secondi



Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodale per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 4 serie per gamba



Figura 5

- Da sdraiati sul fianco destro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede destro e avambraccio destro (Figura 2)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

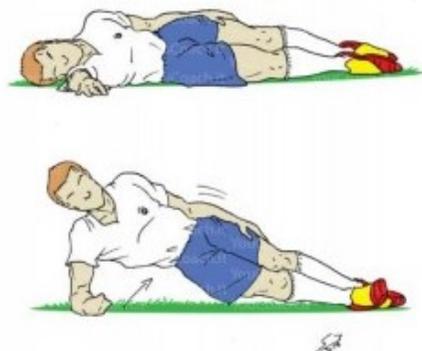


Figura 2

- Da sdraiati sul fianco sinistro, si solleva il corpo cercando di creare una diagonale dai piedi al capo e cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di piede sinistro e avambraccio sinistro (Figura 3)
- Mantenere la posizione per 12 secondi

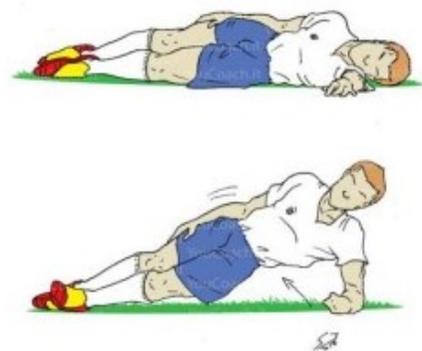


Figura 3

- Da posizione supina, con testa, spalle e schiena appoggiati a terra, si sollevano il bacino e la schiena creando una diagonale dalle spalle alle ginocchia, cercando la stabilità grazie all'appoggio a terra di spalle e piedi (Figura 4)
- Mantenere la posizione per 20 secondi

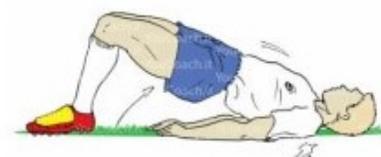


Figura 4

LAVORO PROPRIOCETTIVO

Possibilmente da eseguire scalzi.

- Mantenimento posizione di equilibrio monopodalicò per 20 secondi ad occhi aperti (Figura 5)
- 3 serie per gamba



Figura 5

LAVORO AEROBICO

- 7 minuti di riscaldamento con corsa costante a ritmo blando e 3 allunghi conclusivi di 15 secondi con recupero tra gli allunghi di 45 secondi
- 3x7 minuti di CCVV (Corsa Con Variazioni di Velocità): 50 secondi lenti + 10 secondi in allungo (intensità circa 80%)
- Recupero tra le serie in camminata di 3 minuti
- 5 minuti di corsa lenta defaticante (di scarico) + allungamento (*stretching*) libero