

Seduta "B"

<i>ATTIVITA'</i>	<i>DURATA</i>	<i>SVOLGIMENTO</i>	<i>AUSILI</i>	<i>NOTE</i>
RISCALDAMENTO GENERALE	10'	1) Andature per i piedi ed esercizi di mobilità articolare per caviglie ed articolazioni. (5') 2) Corsa blanda con skip, andature, circonduzioni braccia e mobilizzazione generale. (5')	//////////	////////
RESISTENZA GENERALE	10'	Corsa andatura facile, su sterrato esterno pista o in pista.	//////////	Controllo/correzione tecnica di corsa
PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE (SPECIALE)	20'	1) Esercizi tecnica di corsa (skip, calciata, balzata, ecc). 10' 2) Salti in lungo da fermo in sabbia	Coni, cinesini, funicella elastica.	Pedana lungo
DEFATICAMENTO	10'	Esercizi di scarico vertebrale. Stretching.	////////	////////
DURATA SEDUTA	50'	//////////	//////////	//////////

La durata dei singoli segmenti può variare in relazione alla condizione di partenza degli allievi o ad altre variabili. Gli esercizi proposti nel segmento Motorio di Base possono essere sostituiti/integrati con e da altri in relazione alla preparazione del personale e alla risposta dello stesso agli stimoli.

In caso di maltempo cercherò di proporre lo stesso tipo di seduta, al coperto sotto la tettoia, con eventuali varianti comunque tendenti a rispettare la scheda originaria.

Gli allenamenti per i mesocicli successivi saranno programmati, con il giusto anticipo, tenendo conto della progressione e dell'adattamento agli stimoli che i corsisti dimostreranno, puntando sempre alla resistenza generale, tecnica di corsa, preparazione motoria ed inserendo esercizi tecnici specifici, nel limite delle capacità di esecuzione ed apprendimento.

Boris OREL