

## PROGRAMMA CORSO ADULTI

**I MESOCICLO (4 SETTIMANE) Periodo: 07 Novembre - 05 Dicembre 2017**

**Seduta "A" Martedì**

<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 per il segmento piede. (5') 2) Esercizi di mobilità articolare da fermi e di corsa. (5')	////////////////////	////////
RESISTENZA GENERALE	20 - 30'	Corsa blanda su terreno misto.	////////////////////	Controllo/correzione tecnica di corsa
PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE (GENERALE)	15'	A scelta tra: 1. Circuit Training Estensivo (PHA), 4-6 stazioni x 3-5 cicli. 2. Esercizi per grossi distretti muscolari a corpo libero o resistenze prodotte dal partner d'allenamento; metodo delle serie (3-5 x 10-15 o esaurimento). 3. Esercizi vari con palle mediche. 4. Esercizi in isometria.	Palle mediche, materassini, elastici.	////////////////////
DEFATICAMENTO	5'	Stretching. Scarico vertebrale	////////	////////
DURATA SEDUTA	60'	//////////////////// ////////	//////////////////// //	//////////////////// ////

**Seduta “B” Venerdì**

<b>ATTIVITA'</b>	<b>DURATA</b>	<b>SVOLGIMENTO</b>	<b>AUSILI</b>	<b>NOTE</b>
RISCALDAMENTO GENERALE	10'	1) Corsa blanda (5') 2) Circonduzioni, torsioni, mobilizzazione (5')	//////////	////////
RISCALDAMENTO SPECIFICO	10'	Andature: skip, corsa calciata, balzata, balzi, corsa gambe tese, passo stacco.		
PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE (SPECIALE)	30'	A scelta tra: A. Partenze da disteso in vari atteggiamenti (prono, supino...); B. Partenze da: in piedi, 3 arti, 4 arti, blocchi; C. Sprint da 20 a 50 metri; D. Rincorsa e passo stacco; E. Lanci palla medica/peso a due mani vari metodi; F. Caricamento arti inferiori (tecnica traslazione); G. Balzi, rincorsa e salto in sabbia; H. Passo stacco - Lungo.	Coni, cinesini. Blocchi partenza. Palle mediche. Peso regolamentare. Pedana del lungo e del peso. Scalini e scaloni.	Pedana lungo Pedana peso Scale
DEFATICAMENTO	10'	Esercizi di scarico vertebrale. Stretching.	//////////	//////////
DURATA SEDUTA	60'	////////// //////////	////////// //	////////// ////////

L'allenamento di questo mesociclo si prefigge un incremento della durata negli allenamenti di resistenza generale, al fine di **incrementare l'endurance** degli allievi. Al contempo, una arricchimento/variazione nelle esercitazioni di resistenza motoria di base, per fornire un ampio bagaglio di movimenti, esercizi e stimoli idonei al miglioramento di questa qualità.

Nella finestra motoria speciale, si nota un aumento sia della durata (più esercizi e/o per più tempo), sia dell'intensità del lavoro (sovraccarichi determinati da palle mediche, partner impegnati nell'applicare il carico muscolare, introduzione dei balzi, delle scale e così via). Il tutto per innalzare i livelli di forza (potenza), rapidità di contrazione e conseguentemente velocità di percorrenza, nella ricerca di un miglioramento generale ma anche specifico al getto del peso ed al salto in estensione (lungo), ad alla velocità.

Gli allenamenti per il mesociclo successivo 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, con lo scopo ultimo di far raggiungere agli allievi un ottimale stato di resistenza aerobica, discreti livelli di potenza, capacità di reazione, ed un approccio alla tecnica di lancio e salto in estensione.

*Boris OREL*