



PERIODO DI RIPOSO ATTIVO

Generalmente vengono consigliati una quindicina di allenamenti prima della Preparazione Pre-Campionato. Come alternativa od aggiunta al lavoro che viene dato dall'allenatore, ritengo utili alcune attività ludiche di tipo ciclico tra cui il nuoto, lo jogging, il ciclismo ecc., con le quali, se sono protratte per alcune decine di minuti, il dispendio energetico è superiore ad altre attività che spesso i calciatori praticano durante il periodo estivo tipo il tennis o il beach volley.

Qualche consiglio anche per quanto riguarda l'alimentazione ed il riposo notturno: questi due aspetti sono quelli che fra tutti vengono trasgrediti rispetto alle normali abitudini. Non ritengo che si debbano seguire norme estremamente rigide (*come nei ritiri o durante il pre-partita*), ma credo che sia importante attenersi alle regole generali e soprattutto non commettere errori grossolani quali:

- Assumere bevande eccessivamente fredde;
- Esagerare con alimenti fritti;
- Esagerare nella quantità e nel miscelare alcolici di tipo diverso (*meglio non assumerne affatto*);
- Non riposare almeno otto-nove ore al giorno;
- Coricarsi molto tardi;
- Esagerare nel consumo di tabacco (*meglio non fumare per niente*);

Considerando il periodo molto lungo di attività dei dilettanti propongo la seguente tabella di lavoro da svolgere nei 15 giorni precedenti il raduno, con gli indumenti strettamente necessari (*maglietta di cotone, pantaloncini, calze corte e di spugna, scarpe ginniche*) e possibilmente nelle prime ore del giorno (*dalle 7 alle 10*) o in quelle serali (*dalle 19 alle 22*).

1) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 15' corsa continua (*capillarizzazione*)

2) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 20' corsa continua (*capillarizzazione*)
- 6' di allunghi di circa 100 mt.
- n° 10 serie di skip (*skip alto, basso, alto basso, corsa calciata*)

3) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 15' corsa continua
- 4' di allunghi di circa 100 mt.
- n° 3 ripetizioni da 1'30'' (*corsa sostenuta 9 tra una ripetizione e l'altra 3' di riposo*)
(*ritmo cardiaco a 100/120 battiti/minuto*)

4) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 25' corsa continua
- 15' di multibalzi (*a piedi paralleli, alternati, solo sull'arto sx, solo sull'arto dx, lateralizzati, verso l'alto*)

5) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 15' corsa continua
- 5' di corsa a ritmo sostenuto
- n° 6 allunghi di circa 100 mt.
- 8 ripetizioni sui 50 mt. a velocità abbastanza sostenuta
- 5' di esercizi di rapidità
 - 2 volte i 5 mt. per 2 volte
 - 3 volte i 10 mt, per 3 volte
 - 2 volte i 5 mt. per 2 volte

6) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 30' corsa continua
- n° 10 allunghi di circa 100 mt.

7) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 15' corsa continua
- n° 5 ripetizioni di 1'30" (*corsa sostenuta*) tra una ripetizione e l'altra 3' di riposo
- n° 10 serie di skip.

8) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 4*)

9) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 5*)

10) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 6*)

11) ALLENAMENTO

- 15' di esercizi di mobilità per la colonna vertebrale e ginnastica da stretching
- 15' corsa continua
- n° 4 allunghi da 2' (*corsa sostenuta*) tra una ripetizione e l'altra 3' di riposo
- n° 10 serie di skip.

12) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 4*)

13) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 5*)

14) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 6*)

15) ALLENAMENTO (*come ALLENAMENTO 4*)

N.B. E' BUONA NORMA CHE DURANTE GLI ALLENAMENTI DELLA STAGIONE CHE STA PER INIZIARE TU SIA PROVVISORIO DI TUTTI GLI IDONEI INDUMENTI E CALZATURE (ANCHE SCARPE GINNICHE)

L'Allenatore : Sig. Piero Borri