



# Federazione Italiana Scherma

Viale Tiziano,74  
00196 Roma  
[www.federscherma.it](http://www.federscherma.it)

Roma, 13.07.2014

Prot. 3829/15  
Tec/gg

## Alle Società Schermistiche

ISEF "Eugenio Meda" Torino A.S.D.	Club Schermistico Partenopeo
Acc. Sch. Bernardi Ferrara	Fiamme Oro Roma
Acc. Scherma Marchesa Torino	Mare Azzurro Acireale
ASD Catania Scherma	AS Methodos
C.S. Aretino	S.S. Lazio Scherma Ariccia
C.S. Esercito	Scherma Cariplò Piccolo Teatro Milano
C.S. Formia	Scherma Castelfranco Veneto
C.S. Pisa Antonio Di Ciolo	Scherma Pro Vercelli
C.S. Rapallo	Scherma Treviso A.S.D.
Cesare Pompilio Genova	Sintofarm Scherma Koala
Chiavari Scherma	Soc. del Giardino Milano
Circ. Scherma Imola	U.S. Pisascherma
Circolo Schermistico Forlivese	Udinese sez. scherma
C.S. Ravennate	

A tutti gli interessati  
e p.c.:  
[MARSH S.p.A.](#)  
[Controllo Antidoping](#)

**Oggetto: Allenamento collegiale Azzurrini Spada Maschile e Spada Femminile 1-10 Settembre 2015 VIGNA DI VALLE (BRACCIANO)**

Si porta a conoscenza degli interessati in indirizzo che questa Federazione ha inserito nel proprio calendario l'allenamento collegiale Azzurrini di Spada Maschile e Spada Femminile in programma a Bracciano (RM) presso il Centro Sportivo di Vigna di Valle – 00062 Bracciano (Roma).

**Qualora i convocati in elenco si trovassero impossibilitati a partecipare all'allenamento in oggetto sono pregati di darne tempestiva comunicazione allo scrivente ufficio, al fine di predisporre tutti gli atti amministrativi del caso.**

## ATLETI PRESCELTI

### SPADA MASCHILE

ABATE Riccardo  
BERGAMINI Enrico  
BUZZACCHINO Gianpaolo  
CANZONERI Davide  
CASARO Gianluca  
CUOMO Valerio  
DE MOLA Daniel  
DELLI CARRI Luca  
MAISTO Amadio Matteo

### SPADA FEMMINILE

BILLI Sara  
BOZZA Alessandra  
CAGNIN Beatrice  
CAMPANI Letizia  
CASSANO Alice  
CLERICI Alice  
DE MARCHI Eleonora  
FORASTIERI Cecilia  
ISOLA Federica



MAISTO Davide Amodio  
MARENCO Federico  
MARTINI Cosimo  
MERENDI Manuele  
PREZIOSI Alessio  
RISICATO Gabriele  
TRIVELLI Sergio  
VISMARA Federico  
VITELLI Gennaro  
VOLPI Federico  
ZANCANELLA Amedeo

MARANDOLA Lucrezia  
MARZANI Roberta  
PUGLISI Consuelo  
RIZZI Andrea Vittoria  
ROATO Ginevra  
ROSSATTI Emilia  
ROSSI Camilla  
SEGATTO Alessandra  
SICA Susan Maria  
TRADITI Gaia  
VARENGO Cecilia

**RESPONSABILE D'ARMA:** CUOMO Sandro

**MAESTRI:** BOSSALINI Alessandro, CARPENITO Carmine, FALCINI Giacomo, FERNI Anna, LEONARDI Francesco, MARZARI Guido, MENCARELLI Maurizio, ZENGA Massimo.

**TECNICO DELLE ARMI:** DI BIASE Antonio

**MEDICO:** PULCINI Luca

**FISIOTERAPISTA:** DE FAZI Enrico, PALMIERI Lorenzo

**PREPARATORE ATLETICO:** KIRSCHNER Edoardo

**CONCENTRAMENTO:** entro le 15:00 del giorno 1 Settembre presso Centro Sportivo dell'Aeronautica Militare di Vigna di Valle 00062 Bracciano (RM) dove sono state riservate le camere per i convocati. L'allenamento terminerà alle ore 10.00 del 10 Settembre. Non sono ammessi né ritardi in arrivo né partenze anticipate. Pertanto si declina ogni responsabilità sulla tutela degli atleti minori al di fuori degli orari indicati.

**TESSERAMENTO:** Ricordiamo che la partecipazione all'allenamento è subordinata al tesseramento federale per il 2015/2016 degli atleti e dei tecnici convocati.

**CERTIFICATO MEDICO:** Tutti gli atleti convocati dovranno inviare in Federazione a [settoremedico@federcherma.it](mailto:settoremedico@federcherma.it), o via fax allo 06.32659190, la copia del certificato (depositato presso la Società Schermistica di appartenenza) di idoneità all'attività agonistica valido per la stagione agonistica 2015/2016 e rilasciato dalla strutture previste dalla legge vigente. Coloro i quali non avessero inviato in tempo utile quanto sopra richiesto, saranno automaticamente esclusi dalla convocazione e le eventuali spese sostenute per raggiungere il luogo di concentramento e quelle per la mancata partecipazione saranno a loro carico.

**SICUREZZA:** Si ricorda che il Responsabile dell'allenamento è altresì responsabile che tutti gli atleti convocati siano abbigliati norma FIE e si allenino nel pieno rispetto delle norme di sicurezza.

**RIMBORSI:** Secondo le tabelle federali. Per tutti i convocati è previsto il rimborso del treno in 2<sup>a</sup> classe; il rimborso di eventuali altri mezzi di trasporto dovrà essere preventivamente autorizzato.

I rimborsi verranno effettuati dall'ufficio amministrativo federale, tramite mandato della tesoreria B.N.L con assegni circolari o bonifico bancario. Pertanto Vi preghiamo di inviare, entro 15 giorni dallo svolgimento della manifestazione, il modulo di richiesta di rimborso spese allegato, in originale, indicando quale forma di pagamento ritenete opportuna e, nel caso del bonifico, comunicare gli estremi del conto corrente intestato all'interessato: nome della Banca, Codice IBAN. Si evidenzia che gli eventuali pasti in viaggio, se dovuti, saranno rimborsati solo dietro presentazione di idonea documentazione (ricevuta fiscale o fattura regolarmente intestata all'interessato/a) e solo fino ad un importo massimo di € 18,50.

**Ricordiamo che i documenti che vengono allegati al modulo (treno, pasti) debbono essere individuali e debbono riportare, nello spazio riservato all'intestatario, il nome e cognome del richiedente.** Le spese per i taxi non sono rimborsabili.

**ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO:** Tutti i convocati (atleti e Maestri) sono pregati di presentarsi con l'attrezzatura tecnica in perfetto ordine insieme alla tuta "ITALIA" (chi ne è in possesso), con i loghi della Kappa, le calze della Kappa oltre al materiale sportivo fornito dalla ditta Kappa.

**SPONSOR:** Loghi Kappa: I loghi della Ditta Kappa dovranno essere cuciti sulla divisa in modo ben visibile. Sulla divisa i regolamenti FIE consentono l'apposizione fino ad un massimo di 4 loghi. Due degli spazi previsti saranno quindi occupati dai loghi Kappa fino ad un massimo di 125 cm quadrati. Sulla maschera, sul guanto e sul giubbetto elettrico nessun logo o pubblicità.

**ANTI-DOPING:** Possono essere effettuati a sorpresa, dei controlli anti-doping.

Buon lavoro e in bocca al lupo!

  
Marco Cannella  
Segretario Generale

# CARICHI DI LAVORO GIUGNO / SETTEMBRE 2015 SPADA AZZURRINI

Cari Tecnici, cari Atleti,

L'inizio della prossima Stagione Agonistica è imminente! Lo staff di spada nella persona del Commissario Tecnico e del Preparatore Atletico ritiene opportuno pianificare un programma di Preparazione Fisica (PF) da svolgere durante il periodo estivo (Giugno/Agosto), per consentire a chi dovrà partecipare agli azzurrini (ma potrà fruire di queste indicazioni chiunque lo ritenga utile o opportuno) di affrontare la ripresa degli allenamenti e l'inizio della stagione agonistica in condizioni fisiche ottimali.

Il programma di PF è stato suddiviso in tre parti. Il primo periodo, di seguito esposto, prevede un lavoro di **condizionamento muscolare di circa quattro settimane**, con l'obiettivo di incrementare la Forza, presupposto indispensabile per il successivo sviluppo delle altre capacità motorie (Agilità, Potenza, Capacità Anaerobica, ecc.) coinvolte nella nostra Disciplina Sportiva.

Lo svolgimento di questo lavoro prevede la disponibilità di una palestra dotata dei principali attrezzi per l'allenamento con sovraccarichi (Bilancieri, Manubri, Panca, Leg Press, Lat Machine, ecc.) e la supervisione di un Tecnico qualificato per garantire un'adeguata assistenza agli Atleti durante l'esecuzione degli esercizi.

Nelle pagine seguenti sono descritte dettagliatamente le singole sessioni di PF.

Ogni esercizio, con le sue varianti esecutive, è corredato da immagini esemplificative in base al livello di preparazione dell'Atleta.

Le sessioni di PF prevedono un progressivo incremento del volume (+ serie / + esercizi / + sedute settimanali) e dell'intensità (+ percentuale % di carico rispetto al massimale dell'esercizio / + utilizzo pesi liberi).

La tabella 1 consente di calcolare con sufficiente esattezza sia il massimale (il massimo peso in Kg sollevabile con una singola ripetizione) per un determinato esercizio sia la percentuale % di carico relativa, per eseguire il numero di ripetizioni programmate (Es.: se riesco ad eseguire 10 ripetizioni con 45 kg, significa che sto lavorando al 75% del massimale corrispondente di 60 kg).

Al termine di questo programma di allenamento (fine Giugno), verrà pubblicata la seconda parte da svolgere durante il mese di Luglio.

Per qualsiasi chiarimento o informazione potete contattare via Mail il Preparatore Fisico Nazionale del settore Spada ([edoardo@kirschner.it](mailto:edoardo@kirschner.it)) o al cellulare (360551161).

BUON LAVORO!

sandro cuomo

# CARICHI DI LAVORO GIUGNO / SETTEMBRE 2015 SPADA AZZURRINI

PS

FS

## PREPARAZIONE

01 GIU. / 26 LUG. (8 SETTIMANE) 2 MESOCICLI DI 8 MICROCICLI

## PREPARAZIONE

27 LUG. / 10 SET. (+6 SETTIMANE) 1 MESOCICLO DI +6 MICROCICLI

## CARICHI DI LAVORO GIUGNO/SETTEMBRE 2015 SPADA AZZURRINI

### GIUGNO

1	L
2	M
3	M
4	G
5	V
6	S
7	D
8	L
9	M
10	M
11	G
12	V
13	S
14	D
15	L
16	M
17	M
18	G
19	V
20	S
21	D
22	L
23	M
24	M
25	G
26	V
27	S
28	D
29	L
30	M

Forza di Base

### LUGLIO

1	M
2	G
3	V
4	S
5	D
6	L
7	M
8	M
9	G
10	V
11	S
12	D
13	L
14	M
15	M
16	G
17	V
18	S
19	D
20	L
21	M
22	M
23	G
24	V
25	S
26	D
27	L
28	M
29	M
30	G
31	V

Agilità / Potenza  
richiamo FB / Aerobico

### AGOSTO

1	S
2	D
3	L
4	M
5	M
6	G
7	V
8	S
9	D
10	L
11	M
12	M
13	G
14	V
15	S
16	D
17	L
18	M
19	M
20	G
21	V
22	S
23	D
24	L
25	M
26	M
27	G
28	V
29	S
30	D
31	L

Agilità / Potenza  
richiamo FB  
Capacità Anaerobica

### SETTEMBRE

RITIRO AZZURRINI

FB = Forza di Base

PS = Post Stagione

FS = Fuori Stagione

PREP. GENERALE

PREP. SPECIFICA

RITIRO

# CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI

1° MESO PS : 01GIU/28GIU  
1° MICRO : 01GIU/07GIU

IR / FB

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

03 o 04 GIU

**IR / FB:** \* 2 SERIE/12-15 RIP./1'30REC.  
\*\*2 SERIE/15-20 RIP./1'30REC  
\*\*\* CORE 2 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \* (1A)
2. Panca piana presa stretta prona, man.\* (2D)
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \* (3A)
4. Squat dietro (Leg Press) \* (4A o 4B)
5. Dip \* (5A o 5B o 5C o 5D)
6. Pulley basso \*\* (6)
7. Standing calf bil. o pressa (Calf) \*\* (7A o 7B o 7C)
8. Alzate laterali \*\* (8)
9. Crunch **20 rip. X 3 serie rec. 1'** (9)
10. Plank 30 sec. \*\*\* (11A o 11B)
11. Alzate frontali \*\* (12)
12. Side Plank 30 sec. \*\*\* (13A o 13B o 13C)

05 o 06 GIU

**IR / FB:** \* 2 SERIE/12-15 RIP./1'30REC.  
\*\*2 SERIE/15-20 RIP./1'30REC  
\*\*\* CORE 2 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \*
2. Panca piana presa larga prona, man.\* (2E)
3. Trazioni lat machine avanti, presa supina \* (3B)
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **20 rip. X 3 serie rec. 1'**
10. Plank 30 sec. \*\*\*
11. Alzate frontali \*\*
12. Side Plank 30 sec. \*\*\*

# CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI

1° MESO PS : 01GIU/28GIU  
2° MICRO : 08GIU/14GIU

IR / FB

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/etc.

08 GIU

**IR / FB:** \* 2 SERIE/12 RIP. 70% e 1'30REC.  
\*\* 2 SERIE/15 RIP. 65% e 1'15REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \*
2. Panca piana presa stretta o piegamenti \*(2A o 2B)
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **20 rip. X 3 serie rec. 45"**
10. Plank 40 sec. \*\*\*
11. Alzate frontali \*\*
12. Side Plank 30 sec. \*\*\*

10 GIU

**IR / FB:** \* 3 SERIE/10 RIP. 75% e 1'30REC.  
\*\* 2 SERIE/15 RIP. 65% e 1'15REC  
\*\*\* CORE 2 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \*
2. Panca piana presa larga man. \*
3. Trazioni lat machine avanti, presa supina \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Extrarotazioni manubri \*\* (10)
10. Plank 45 sec. \*\*\*
11. Alzate frontali \*\*
12. Side Plank 40 sec. \*\*\*

12 GIU

**FB:** \* 3 SERIE/08 RIP. 80% e 2'REC.  
\*\* 2 SERIE/12 RIP. 70% e 1'15REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \*
2. Panca piana presa stretta prona, man. o bil. \* (2C)
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Extrarotazioni manubri \*\*
8. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
9. Alzate laterali \*\*
10. Crunch **20 rip. X 4 serie rec. 45"**
11. Alzate frontali \*\*

# CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI

1° MESO PS : 01GIU/28GIU  
3° MICRO : 15GIU/21GIU

→ FB

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/etc.

15 GIU

17 GIU

19 GIU

**FB:** \* 3 SERIE/08 RIP. 80% e 2'REC.  
\*\* 2 SERIE/12 RIP. 70% e 1'15REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

**IR / FB:** \* 3 SERIE/10 RIP. 75% e 1'30REC.  
\*\* 2 SERIE/14 RIP. +65% e 1'REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

**FB:** \* 3 SERIE/08 RIP. 80% e 2'REC.  
\*\* 3 SERIE/10 RIP. 75% e 1'30REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \*
2. Panca piana presa stretta prona, man. o bil. \*
3. Trazioni lat machine avanti, presa supina \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **20 rip. X 4 serie rec. 45"**
10. Extrarotazioni manubri \*\*
11. Plank 45 sec. \*\*\*
12. Alzate frontali \*\*
13. Side Plank 40 sec. \*\*\*

1. Affondi alternati con manubri o bil.\* 1A o1B
2. Panca piana presa larga o piegamenti \* (2F o 2G)
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **20 rip. X 4 serie rec. 45"**
10. Extrarotazioni manubri \*\*
11. Plank 40 sec. \*\*\*
12. Alzate frontali \*\*
13. Side Plank 35 sec. \*\*\*

1. Affondi alternati con manubri o bil.\*
2. Panca piana presa stretta prona, man. o bil. \*
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **20 rip. X 4 serie rec. 45"**
10. Extrarotazioni manubri \*\*
11. Plank 50 sec. \*\*\*
12. Alzate frontali \*\*
13. Side Plank 45 sec. \*\*\*

# CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI

1° MESO PS : 01GIU/28GIU  
4° MICRO : 22GIU/28GIU

→ FB

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/etc.

22 GIU

24 GIU

26 GIU

**FB:** \* 3 SERIE/08 RIP. 80% e 2'REC.  
\*\* 3 SERIE/12 RIP. 70% e 1'15REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

**FB:** \* 3 SERIE/10 RIP. 75% e 1'30REC.  
\*\* 3 SERIE/12 RIP. +70% e 1'15REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

**FB:** \* 3 SERIE/06 RIP. 85% e 2'30REC.  
\*\* 3 SERIE/10 RIP. 75% e 1'30REC  
\*\*\* CORE 3 SERIE A TEMPO / 30"REC.

1. Affondi alternati con manubri \*
2. Panca piana presa stretta prona, man. o bil. \*
3. Trazioni lat machine avanti, presa supina \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **25 rip. X 3 serie rec. 45"**
10. Extrarotazioni manubri \*\*
11. Plank 1 min. \*\*\*
12. Alzate frontali \*\*
13. Side Plank 30 sec. \*\*\*

1. Affondi alternati con manubri o bil.\*
2. Panca piana presa larga o piegamenti \*
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **25 rip. X 4 serie rec. 45"**
10. Extrarotazioni manubri \*\*
11. Plank 50 sec. \*\*\*
12. Alzate frontali \*\*
13. Side Plank 30 sec. \*\*\*

1. Affondi alternati con manubri o bil.\*
2. Panca piana presa stretta prona, man. o bil. \*
3. Trazioni lat machine avanti, presa prona \*
4. Squat dietro (Leg Press) \*
5. Dip \*
6. Pulley basso \*\*
7. Standing calf bil. o pressa (Calf Machine) \*\*
8. Alzate laterali \*\*
9. Crunch **25 rip. X 4 serie rec. 45"**
10. Extrarotazioni manubri \*\*
11. Plank 1 min. \*\*\*
12. Alzate frontali \*\*
13. Side Plank 30 sec. \*\*\*

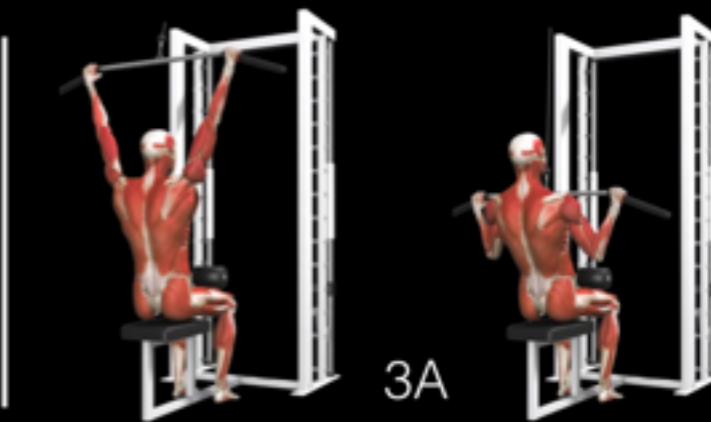
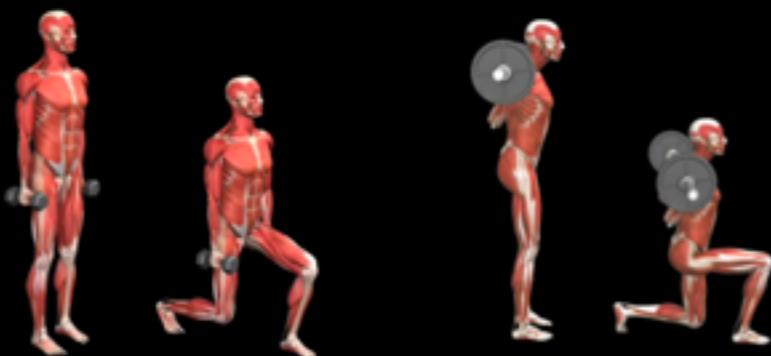
# TABELLA 1

Max reps (RM) % 1RM Load	TRAINING LOAD CHART											
	1 100%	2 95%	3 93%	4 90%	5 87%	6 85%	7 83%	8 80%	9 77%	10 75%	12 70%	
	10	9.5	9.3	9	8.7	8.5	8.3	8	7.7	7.5	7	
20	19	18.6	18	17.4	17	16.6	16	15.4	15	14		
30	28.5	27.9	27	26.1	25.5	24.9	24	23.1	22.5	21		
40	38	37.2	36	34.8	34	33.2	32	30.8	30	28		
50	47.5	46.5	45	43.5	42.5	41.5	40	38.5	37.5	35		
60	57	55.8	54	52.2	51	49.8	48	46.2	45	42		
70	66.5	65.1	63	60.9	59.5	58.1	56	53.9	52.5	49		
80	76	74.4	72	69.6	68	66.4	64	61.6	60	56		
90	85.5	83.7	81	78.3	76.5	74.7	72	69.3	67.5	63		
100	95	93	90	87	85	83	80	77	75	70		
110	104.5	102.3	99	95.7	93.5	91.3	88	84.7	82.5	77		
120	114	111.6	108	104.4	102	99.6	96	92.4	90	84		
130	123.5	120.9	117	113.1	110.5	107.9	104	100.1	97.5	91		
140	133	130.2	126	121.8	119	116.2	112	107.8	105	98		
150	142.5	139.5	135	130.5	127.5	124.5	120	115.5	112.5	105		
160	152	148.8	144	139.2	136	132.8	128	123.2	120	112		
170	161.5	158.1	153	147.9	144.5	141.1	136	130.9	127.5	119		
180	171	167.4	162	156.6	153	149.4	144	138.6	135	126		
190	180.5	176.7	171	165.3	161.5	157.7	152	146.3	142.5	133		
200	190	186	180	174	170	166	160	154	150	140		
210	199.5	195.3	189	182.7	178.5	174.3	168	161.7	157.5	147		
220	209	204.6	198	191.4	187	182.6	176	169.4	165	154		
230	218.5	213.9	207	200.1	195.5	190.9	184	177.1	172.5	161		
240	228	223.2	216	208.8	204	199.2	192	184.8	180	168		
250	237.5	232.5	225	217.5	212.5	207.5	200	192.5	187.5	175		
260	247	241.8	234	226.2	221	215.8	208	200.2	195	182		
270	256.5	251.1	243	234.9	229.5	224.1	216	207.9	202.5	189		
280	266	260.4	252	243.6	238	232.4	224	215.6	210	196		
290	275.5	269.7	261	252.3	246.5	240.7	232	223.3	217.5	203		
300	285	279	270	261	255	249	240	231	225	210		
310	294.5	288.3	279	269.7	263.5	257.3	248	238.7	232.5	217		
320	304	297.6	288	278.4	272	265.6	256	246.4	240	224		
330	313.5	306.9	297	287.1	280.5	273.9	264	254.1	247.5	231		
340	323	316.2	306	295.8	289	282.2	272	261.8	255	238		
350	332.5	325.5	315	304.5	297.5	290.5	280	269.5	262.5	245		
360	342	334.8	324	313.2	306	298.8	288	277.2	270	252		
370	351.5	344.1	333	321.9	314.5	307.1	296	284.9	277.5	259		
380	361	353.4	342	330.6	323	315.4	304	292.6	285	266		
390	370.5	362.7	351	339.3	331.5	323.7	312	300.3	292.5	273		
400	380	372	360	348	340	332	320	308	300	280		
410	389.5	381.3	369	356.7	348.5	340.3	328	315.7	307.5	287		
420	399	390.6	378	365.4	357	348.6	336	323.4	315	294		
430	408.5	399.9	387	374.1	365.5	356.9	344	331.1	322.5	301		
440	418	409.2	396	382.8	374	365.2	352	338.8	330	308		
450	427.5	418.5	405	391.5	382.5	373.5	360	346.5	337.5	315		
460	437	427.8	414	400.2	391	381.8	368	354.2	345	322		
470	446.5	437.1	423	408.9	399.5	390.1	376	361.9	352.5	329		
480	456	446.4	432	417.6	408	398.4	384	369.6	360	336		
490	465.5	455.7	441	426.3	416.5	406.7	392	377.3	367.5	343		
500	475	465	450	435	425	415	400	385	375	350		

- Training load chart can be used to calculate estimated 1-repetition maximum (IRM) values from multiple repetitions completed
  - For example, if an athlete completes 8 repetitions of the squat at 160 lbs, the estimated IRM would be 200 lbs.
- Training load chart can also be used to assign intensity percentages for program design
  - For example, if an athlete's IRM for the squat is 200 lbs, he/she should be able to successfully complete 10 repetitions of 150 lbs, or 75% max intensity.

Adapted from Landers, J. Maximum based on reps. *NSCA J* 6(6):60-61, 1984. © 2012 National Strength and Conditioning Association (NSCA)

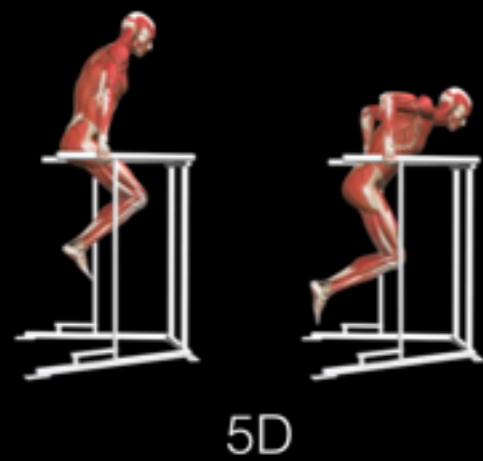
C  
O  
N  
D  
I  
Z  
I  
O  
N  
A  
M  
E  
N  
T  
O



CONDIZIONAMENTO



2





12



13A

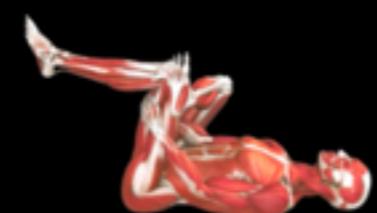
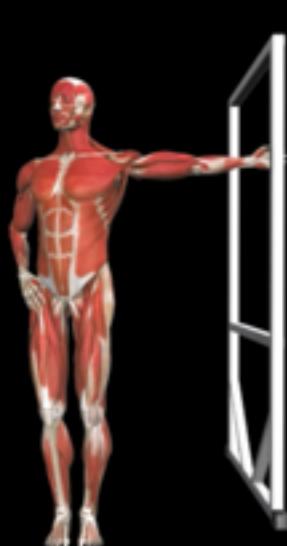


13B



13C

ALLUNGAMENTO



# CARICHI DI LAVORO GIUGNO / SETTEMBRE 2015 SPADA AZZURRINI (2)

SECONDO PERIODO (MESOCICLO) DAL 29 GIUGNO AL 26 LUGLIO

Cari Tecnici, cari Atleti,  
siamo giunti al secondo modulo di lavoro, caratterizzato dall'introduzione della quarta sessione di allenamento settimanale.

I prossimi Microcicli (settimane) prevedono l'inserimento di alcuni esercizi di Agilità (Es.: Navetta 3/5 / Navetta 4/4 / Navetta "T", ecc.), di alcuni esercizi di Potenza Massima Anaerobica per gli arti inferiori (Es.: Salto verticale con contro movimento / Salto in lungo / Salto sul gradone / Salto frontale con piede sul gradone / Salto laterale con piede sul gradone, ecc.), di saltuari richiami di Ipertrofia/Resistenza e Forza di Base (Es.: Affondi / Piegamenti su una gamba / Piegamenti sulle braccia, ecc.), di esercizi Core per la stabilizzazione del tronco e di sessioni di lavoro aerobico (Corsa).

Tutte le sedute di allenamento sono caratterizzate da una fase iniziale di riscaldamento (10-15 minuti), una parte centrale di lavoro (condizionamento muscolare e/o cardiovascolare di durata variabile) e da una parte finale di defaticamento/allungamento (20-25 minuti).

L'esecuzione degli esercizi di condizionamento muscolare prevede l'utilizzo di pochi strumenti di facile reperibilità come una funicella, un gradone (panchina) di altezza variabile fra i 30 e i 45 centimetri in base alla statura dell'Atleta e sovraccarichi "di fortuna" (Es.: confezioni di acqua minerale); l'intensità dell'allenamento per tali esercizi (determinata dal tipo di esercizio scelto dall'atleta) deve consentire l'esecuzione corretta e sicura del numero di ripetizioni obiettivo e non oltre, previste nella sessione di allenamento.

L'allenamento cardiovascolare (aerobico) è caratterizzato da sessioni di corsa, la cui intensità può essere monitorata con un cardiotronometro o immediatamente dopo il termine dell'allenamento (entro 5 secondi) mediante la palpazione del polso periferico carotideo (Poggiando dito indice e dito medio nella scanalatura posta lateralmente al pomo d'Adamo, misurando i battiti per 6 secondi e moltiplicando per 10). Oltre alla rilevazione della Frequenza Cardiaca è possibile fare ricorso alla Scala della Fatica Percepita (RPE) di Borg (Vedi tabella alla pagina seguente); in questo caso l'Atleta (pensando a un numero compreso tra 6 e 20 e confrontandolo con il range di lavoro previsto dalla sessione di allenamento), si basa sulla sua personale capacità di percepire il grado di affaticamento globale durante la sessione.

La frequenza di allenamento, settimanale prevede un riposo minimo di 24 ore e massimo di 72 ore fra una sessione e l'altra. Il periodo di riposo fra una serie e l'altra e fra un esercizio e l'altro è specificato in ogni sessione di allenamento, in base all'intensità del carico. Tutti i nuovi esercizi sono corredati da **schede** e da **figure** che ne illustrano le corrette modalità esecutive.

Come sempre, per qualsiasi chiarimento, dubbio o informazione potete contattare il preparatore fisico della Nazionale Edoardo KIRSCHNER via Mail ([edoardo@kirschner.it](mailto:edoardo@kirschner.it)) o al cellulare (360551161).

Buon proseguimento di Vacanze ma soprattutto BUON LAVORO!

Borg RPE Scale		
Rating	% Effort	Description
6	20%	Lying in bed
7	30%	Very, very light sitting watching TV
8	40%	
9	50%	Very light, easy walking
10	55%	
11	60%	Fairly light
12	65%	
13	70%	Somewhat hard-steady pace
14	75%	
15	80%	Hard
16	85%	Feel the heart pounding
17	90%	Very hard
18	95%	
19	100%	Very, very hard highest level of sustained activity
20	>100%	Exhaustion Final 50 meters of a race

### SCALA RPE DI BORG

6	nessuno sforzo	20%
7	estremamente leggero	30%
8		40%
9	molto leggero	50%
10		55%
11	leggero	60%
12		65%
13	un po' pesante	70%
14		75%
15	pesante	80%
16		85%
17	molto pesante	90%
18		95%
19	estremamente pesante	100%
20	massimo sforzo	esaurimento

# AGILITÀ

## NAVETTA 3 / 5 CORSA

➤ **ATTREZZATURA** : POSIZIONARE SU UN PAVIMENTO **NON SCIVOLOSO**, DEI SEGNALI DISTANTI RSPETTIVAMENTE 3 E 5 METRI DALLA LINEA DI PARTENZA PER INDICARE L'INVERSIONE DI MARCIA



➤ **PROCEDURA** : ALLA MASSIMA VELOCITÀ POSSIBILE, CORRERE IN AVANTI PER 3 METRI / CORRERE ALL'INDIETRO PER 3 METRI / CORRERE IN AVANTI PER 5 METRI / CORRERE ALL'INDIETRO PER 5 METRI (GIUNTI ALLA LINEA DI PARTENZA, AL TERMINE DELLA CORSA, SI PUÒ ESEGUIRE UN AFFONDO O UNA FLECHE). IL PIEDE ANTERIORE DEVE **SEMPRE** TOCCARE LE LINEE DI PARTENZA, DEI 3M E DEI 5 METRI



**N.B.: PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALL'ESECUZIONE TECNICA DEI PASSI E AI CAMBI DI DIREZIONE**

# AGILITÀ

## NAVETTA 4 / 4 CORSA + GAMBE SCHERMA

➤ **ATTREZZATURA** : POSIZIONARE SU UN PAVIMENTO **NON SCIVOLOSO**, DEI SEGNALI A DISTANZA DI 4 METRI L'UNO DALL'ALTRO PER INDICARE L'INVERSIONE DI MARCIA



➤ **PROCEDURA** : ALLA MASSIMA VELOCITÀ POSSIBILE, CORRERE AVANTI PER 4 METRI / ESEGUIRE PASSO INDIETRO PER 4 METRI / ESEGURIE PASSO AVANTI PER 4 METRI / CORRERE ALL'INDIETRO PER 4 METRI (SIA IN PARTENZA CHE IN ARRIVO IL PIEDE ANTERIORE DEVE TOCCARE LA LINEA DI PARTENZA / ESEGUIRE L'ESERCIZIO PER 10 SECONDI)

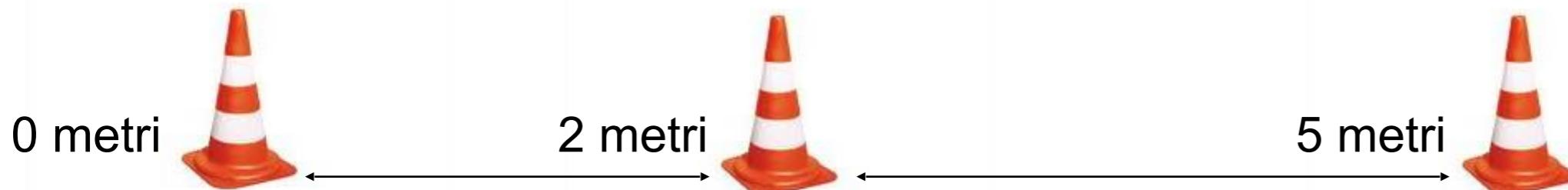


N.B.: PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALL'ESECUZIONE TECNICA DEI PASSI E AI CAMBI DI DIREZIONE

# AGILITÀ

## NAVETTA 2 / 5 GAMBE SCHERMA + CORSA

➤ **ATTREZZATURA** : POSIZIONARE SU UN PAVIMENTO **NON SCIVOLOSO**, DEI SEGNALI DISTANTI RSPETTIVAMENTE 0, 2 E 5 METRI DALLA LINEA DI PARTENZA PER INDICARE L'INVERSIONE DI MARCIA



➤ **PROCEDURA** : ALLA MASSIMA VELOCITÀ POSSIBILE, ESEGUIRE PASSO AVANTI PER 2 METRI / CORRERERE ALL'INDIETRO PER 2 METRI / CORRERE IN AVANTI PER 5 METRI / ESEGUIRE PASSO INDIETRO PER 5 METRI (GIUNTI ALLA LINEA DI PARTENZA, AL TERMINE DEL PASSO INDIETRO È POSSIBILE ESEGUIRE UN AFFONDO O UNA FLECHE). IL PIEDE ANTERIORE DEVE **SEMPRE** TOCCARE LE LINEE DI PARTENZA, DEI 2 METRI E DEI 5 METRI



**N.B.: PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALL'ESECUZIONE TECNICA DEI PASSI E AI CAMBI DI DIREZIONE**

# AGILITÀ

## NAVETTA 3 / 5 / 3 GAMBE SCHERMA + CORSA

➤ **ATTREZZATURA** : POSIZIONARE SU UN PAVIMENTO **NON SCIVOLOSO**, DEI SEGNALI DISTANTI RSPETTIVAMENTE 3 E 5 METRI DALLA LINEA DI PARTENZA PER INDICARE L'INVERSIONE DI MARCIA



➤ **PROCEDURA** : ALLA MASSIMA VELOCITÀ POSSIBILE, ESEGUIRE PASSO AVANTI PER 3 METRI / PASSO INDIETRO PER 3 METRI / CORRERE IN AVANTI PER 5 METRI / CORRERE ALL' INDIETRO PER 5 METRI / ESEGUIRE PASSO AVANTI PER 3 METRI / PASSO INDIETRO PER 3 METRI. IL PIEDE ANTERIORE DEVE SEMPRE TOCCARE LE LINEE DI PARTENZA, DEI 3M E DEI 5 METRI

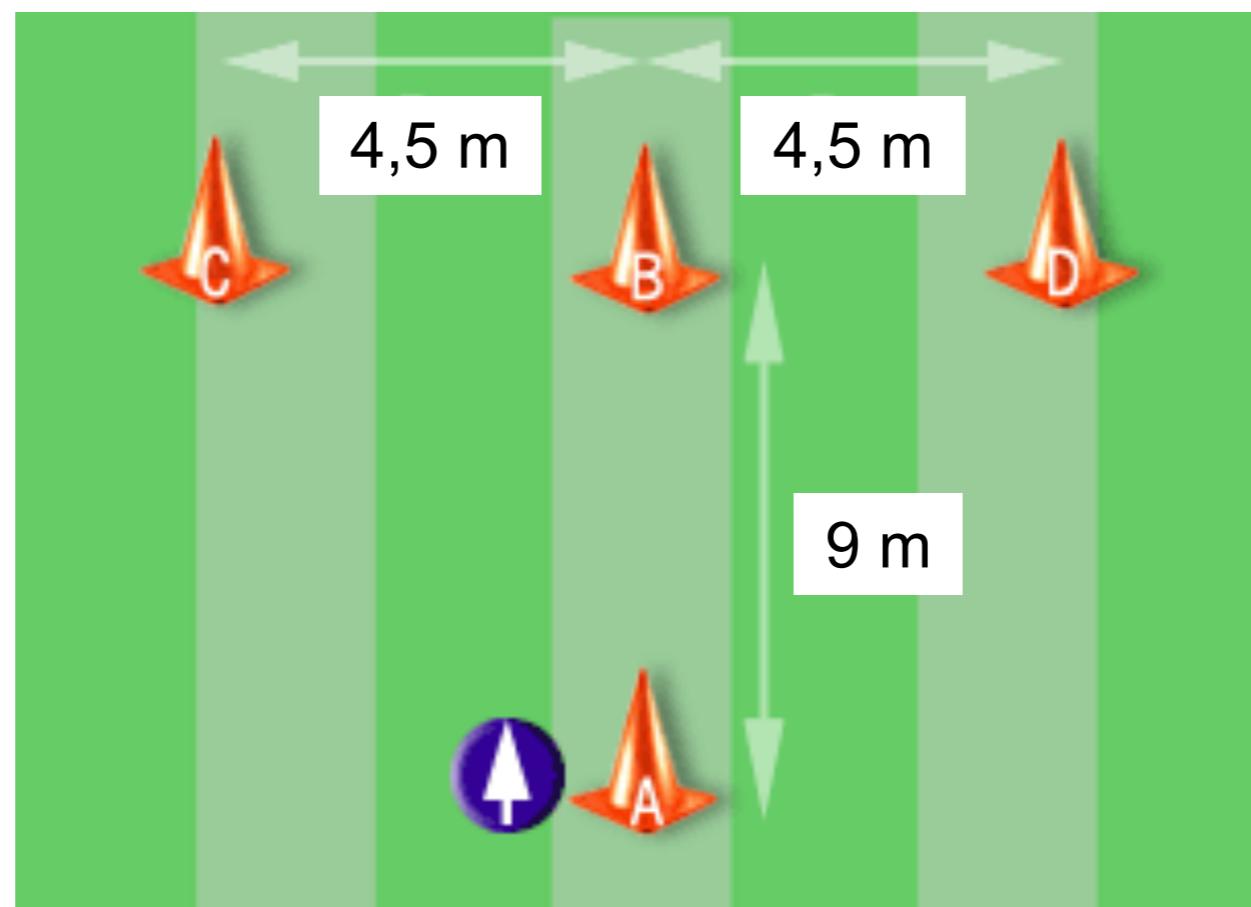


N.B.: PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALL'ESECUZIONE TECNICA DEI PASSI E AI CAMBI DI DIREZIONE

# AGILITÀ

## NAVETTA " T "

- **ATTREZZATURA** : POSIZIONARE SU UN PAVIMENTO **NON SCIVOLOSO**, DEI SEGNALI COME ILLUSTRATO NELLA FIGURA, PER INDICARE I CAMBI DI DIREZIONE
- **PROCEDURA** : ALLA MASSIMA VELOCITÀ POSSIBILE, CORRERE DA "A" FINO A "B" E TOCCARE LA BASE CON LA MANO DX / GUARDANDO AVANTI, SPRINTARE DI LATO (GALOPPO LATERALE) SENZA INCROCIARE LE GAMBE FINO A "C" E TOCCARE LA BASE CON LA MANO SX / GUARDANDO AVANTI, SPRINTARE DI LATO SENZA INCROCIARE LE GAMBE FINO A "D" E TOCCARE LA BASE CON LA MANO DX / GUARDANDO AVANTI, SPRINTARE DI LATO SENZA INCROCIARE LE GAMBE FINO A "B" E TOCCA LA BASE CON LA MANO SX / GUARDANDO AVANTI, SPRINTARE ALL'INDIETRO FINO AL PUNTO "A".

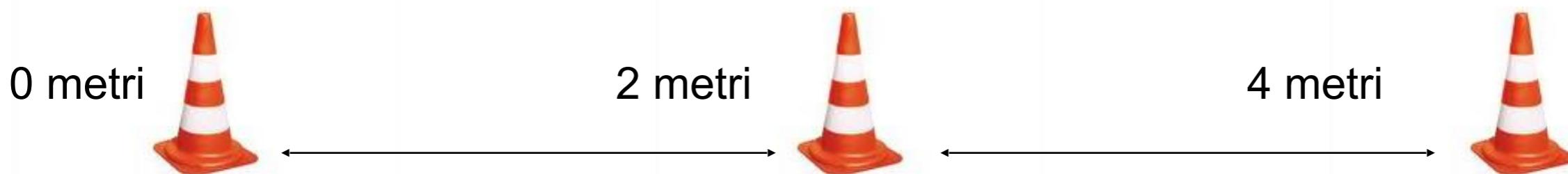


N.B.: PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALLO SCIVOLAMENTO LATERALE E AI CAMBI DI DIREZIONE

# AGILITÀ

## NAVETTA GAMBE SCHERMA 242

➤ **ATTREZZATURA** : CRONOMETRO (CON APPROXIMAZIONE AL 10/SEC) 3 CONI O 3 LINEE PARALLELE (NASTRO ADESIVO COLORATO) DISTANTI IN SUCCESSIONE 2 METRI L' UNO DALL'ALTRO



➤ **PROCEDURA** : COMPLETARE NEL MINOR TEMPO POSSIBILE LA NAVETTA GAMBE SCHERMA, ALTERNANDO PASSO AVANTI E PASSO INDIETRO / IL PIEDE ANTERIORE DEVE SEMPRE TOCCARE LE LINEE DI 2M E 4M / SIA IN PARTENZA CHE IN ARRIVO IL PIEDE ANTERIORE DEVE TOCCARE LA LINEA DI PARTENZA

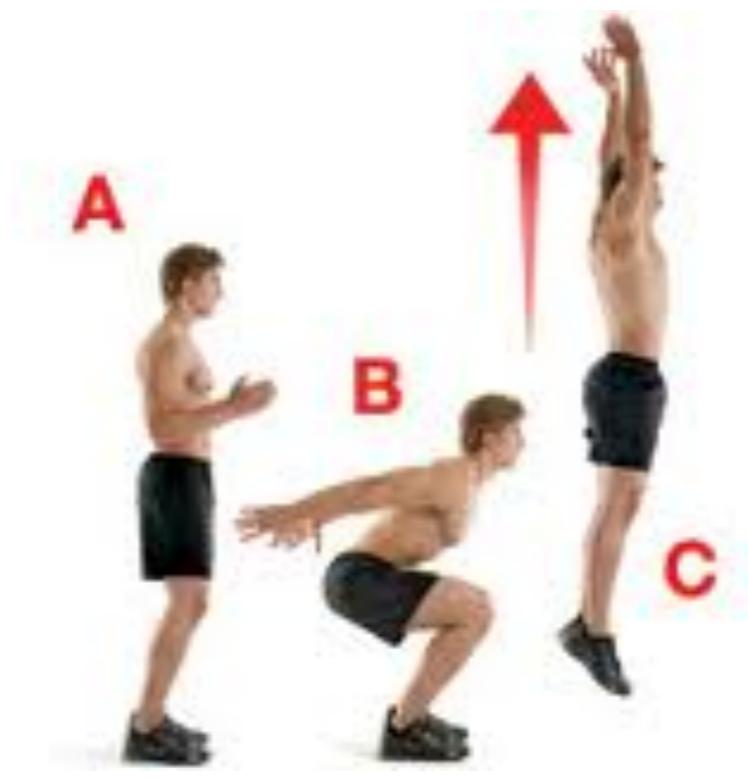


**N.B.: PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALL'ESECUZIONE TECNICA DEI PASSI E AI CAMBI DI DIREZIONE**

# POTENZA MASSIMA ANAEROBICA

## SALTO VERTICALE CON CONTROMOVIMENTO (CMJ)

- **ATTREZZATURA :** PAVIMENTO NON SCIVOLOSO
- **PROCEDURA :** DALLA POSIZIONE ERETTO (A), CON I PIEDI DIVARICATI CIRCA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, ESEGUIRE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE UN PIEGAMENTO DELLE GAMBE (CONTROMOVIMENTO) CON LO SLANCIO INDIETRO DELLE BRACCIA (B) E SALTARE IN MODO ESPLOSIVO VERSO L'ALTO CON L'AUSILIO DELLE BRACCIA (C).



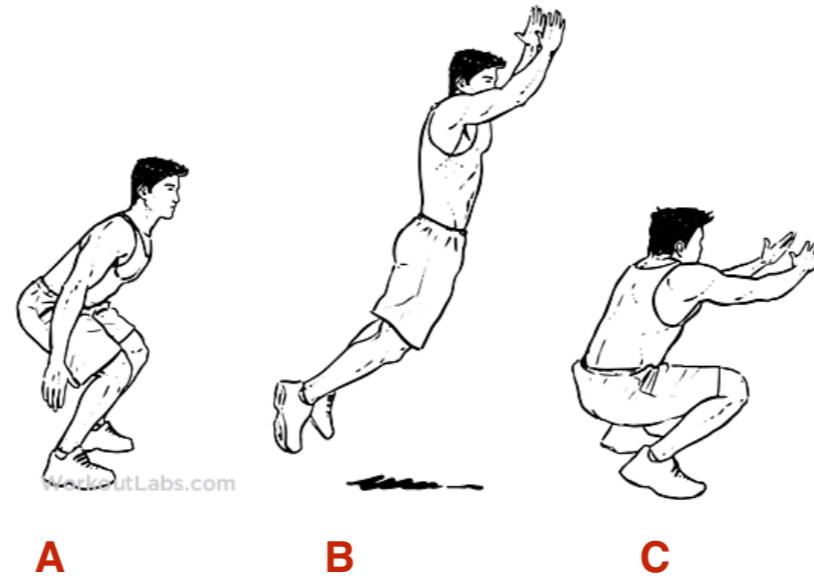
Fonte: [Web.oatesspecialties.com](http://Web.oatesspecialties.com)

N.B.: DURANTE LA FASE " B " MANTENERE LA SCHIENA PIATTA (CON PETTO IN FUORI E SGUARDO RIVOLTO IN AVANTI) E LE GINOCCHIA IN LINEA E VERTICALI RISPETTO ALLE PUNTE DEI PIEDI. SCARPE DA GINNASTICA BEN ALLACCiate

# POTENZA MASSIMA ANAEROBICA

## SALTO IN LUNGO

- **ATTREZZATURA :** PAVIMENTO NON SCIVOLOSO
- **PROCEDURA :** DALLA POSIZIONE ERETTO, CON I PIEDI DIVARICATI CIRCA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, ESEGUIRE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE UN PIEGAMENTO DELLE GAMBE (CONTROMOVIMENTO) CON LO SLANCIO INDIETRO DELLE BRACCIA (A) E SALTARE IN MODO ESPLOSIVO IN AVANTI CON L'AUSILIO DELLE BRACCIA (B). DURANTE L'ATTERRAGGIO PIEGARE LE GAMBE PER ATTUTIRE L'IMPATTO CON IL SUOLO (C).

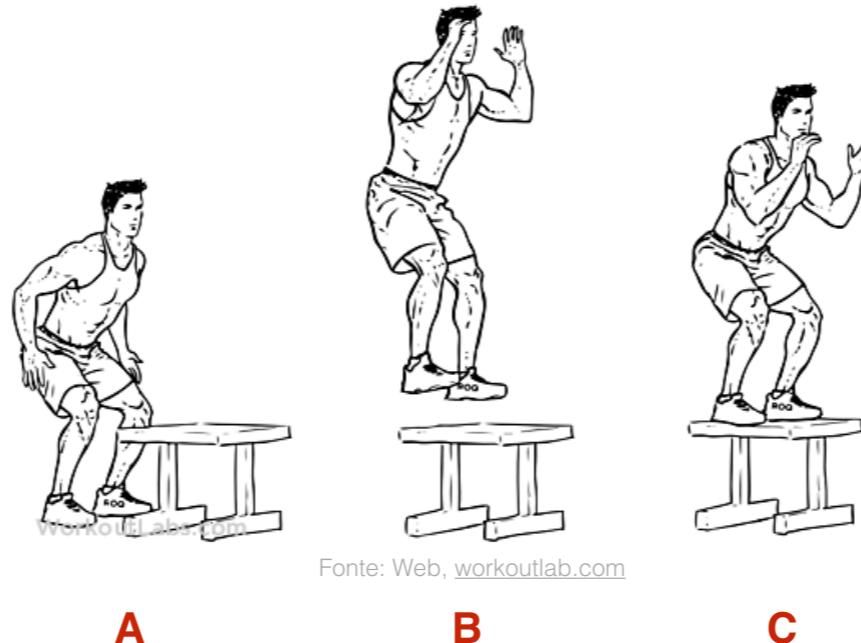


N.B.: DURANTE LA FASE " A" MANTENERE LA SCHIENA PIATTA (CON PETTO IN FUORI E SGUARDO RIVOLTO IN AVANTI) E LE GINOCCHIA IN LINEA E VERTICALI RISPETTO ALLE PUNTE DEI PIEDI. SCARPE DA GINNASTICA BEN ALLACCiate

# POTENZA MASSIMA ANAEROBICA

## SALTO SUL GRADONE

- **ATTREZZATURA** : PAVIMENTO NON SCIVOLOSO / GRADONE DI ALTEZZA TALE DA CONSENTIRE UN SALTO DI MEDIA DIFFICOLTÀ (MINIMO 15 cm.)
- **PROCEDURA** : DALLA POSIZIONE ERETTA, CON I PIEDI DIVARICATI CIRCA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE E DISTANTI DAL GRADONE QUANTO LA SUA ALTEZZA, ESEGUIRE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE UN PIEGAMENTO DELLE GAMBE (CONTROMOVIMENTO) CON LO SLANCIO INDIETRO DELLE BRACCIA **(A)** E SALTARE IN MODO ESPLOSIVO VERSO L'ALTO/AVANTI CON L'AUSILIO DELLE BRACCIA **(B)**. DURANTE L'ATTERRAGGIO PIEGARE LEGGERMENTE LE GAMBE SENZA ABBASSARE LE BRACCIA **(C)**.



N.B.: DURANTE LA FASE " A" MANTENERE LA SCHIENA PIATTA (CON PETTO IN FUORI E SGUARDO RIVOLTO IN AVANTI) E LE GINOCCHIA IN LINEA E VERTICALI RISPETTO ALLE PUNTE DEI PIEDI. SCARPE DA GINNASTICA BEN ALLACCiate

# CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
1° MICRO : 29GIU/05LUG

AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO. ^

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/etc.

01 LUG

AGILITÀ () : 3 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 08 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C ^ (scheda 1)

SECONDA NAVETTA (4/4) : 4CA + 4PI + 4PA + 4CI ^ (scheda 2)

TERZA NAVETTA (2/5) : 2PA / 2CI / 5CA / 5PI (scheda 3)

( ) N.B. : la navetta di agilità va ripetuta fino al completamento dei 10 secondi

03 LUG

AGILITÀ: 3 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 08 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C

SECONDA NAVETTA (4/4) : 4CA + 4PI + 4PA + 4CI

TERZA NAVETTA (3/5/3) : 3PA / 3PI / 5CA / 5CI / 3PA / 3PI (scheda 4)

\*IR- FB : 2SERIE/12-15RIP./1'REC. fra le serie

\*\*CORE : 2SERIE/30" o ripetizioni variabili +30"REC.

POTENZA ARTI INFERIORI: 2 EX. / 6 SALTI / 2 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

> SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO

(NON CONSECUTIVI / scheda 7)

> SALTI IN LUNGO (NON CONSECUTIVI / scheda 8)

04 LUG

POTENZA ARTI INFERIORI: 2 EX. / 8 SALTI / 2 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

> SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO

(NON CONSECUTIVI / scheda 7)

> SALTI IN LUNGO (NON CONSECUTIVI / scheda 8)

^AERO : CORSA 20' al 70-75% FC Max t \*\*\* o tra 14 e 16 nella scala di Borg

1. \* Affondi sul posto o alternati / (Varianti: da figura 1a a 1d in base al livello di capacità dell'atleta)

N.B. : Il carico può essere incrementato utilizzando i manubri, se disponibili, o impugnando le confezioni d'acqua)

2. \* Piegamenti braccia, passo largo [+ facile] o stretto [+ difficile] (Varianti da figura 2a a 2f " " )

3. \* Piegamenti su una gamba Varianti possibili da figura 3a a 3d " " )

4. \* Piegamenti braccia gradone (Varianti possibili figura 4a a 4c " " )

5. Crunch [20rip.] (figura 5)

6. \*\* Tenuta prona sui gomiti (figura 6)

7. Crunch lat. [20rip.] (figura 7)

8. \*\* Tenuta laterale sui gomiti (Varianti da figura 8a a 8b " " )

9. \*\* Tenuta prona sui gomiti con flessione al petto gambe alternate [20rip.] (figura 9)

10. \*\* Tenuta laterale con spinta in alto del bacino [10sx/10dx] (figura 10)

^ AG. = AGILITÀ / P.M.AN. = POTENZA MASSIMA ANAEROBICA / I.R. - F.B. = IPERTROFIA RESISTENZA - FORZA di BASE / AERO = AEROBICO (CORSO)

^^ C = CORSA / CA = CORSA AVANTI / CI = CORSA INDIETRO / PA = PASSO AVANTI / PI = PASSO INDIETRO

\*\*\* La FC Max teorica si rileva con la seguente formula: 220 - Età dell'atleta (Es.: 220 - 17 anni = 203 FC Max teorica dell'atleta)

ALLUNGAMENTO (DA ESEGUIRE AL TERMINE DI OGNI SESSIONE): SEQUENZA DI ESERCIZI IN PIEDI E A TERRA (2/3 SERIE PER ESERCIZIO COME DA SCHEDA / 30sec. PER SERIE)

## CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
2° MICRO : 06LUG/12LUG

AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO.

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

06 LUG

AGILITÀ: 4 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 06 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C

SECONDA NAVETTA (4/4) : 4CA + 4PI + 4PA + 4CI

TERZA NAVETTA (2/5) : 2PA / 2CI / 5CA / 5PI

QUARTA NAVETTA (T) : C

<sup>^</sup>AERO : CORSA 25' al 70-75% FC Max o tra 14 e 16 nella scala di Borg

07 LUG

POTENZA ARTI INFERIORI: 2 EX. / 6 SALT / 3 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

- > SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO (NON CONSECUTIVI)
- > SALTI IN LUNGO (NON CONSECUTIVI)

\*IR- FB : 2SERIE/12-15RIP./1'REC. fra le serie  
\*\*CORE : 3SERIE/40" o ripetizioni variabili +30"REC.

1. \* Affondi sul posto o alternati / Es. 1 (Varianti: da 1a a 1d in base al livello di capacità dell'atleta)  
**N.B. : Il carico può essere incrementato utilizzando i manubri, se disponibili, o impugnando le confezioni d'acqua)**
2. \* Piegamenti braccia, passo largo o stretto (Varianti da 2a a 2f " " )
3. \* Piegamenti su una gamba (Varianti possibili da 3a a 3d " " )
4. \* Piegamenti braccia gradone (Varianti possibili 4a a 4c " " )
5. Crunch [25rip.]
6. \*\* Tenuta prona sui gomiti
7. Crunch lat. [24rip.]
8. \*\* Tenuta laterale sui gomiti (Varianti da 8a a 8b " " )
9. \*\*Tenuta prona sui gomiti con flessione al petto gambe alternate [24rip.]
10. \*\*Tenuta laterale con spinta in alto del bacino [12sx/12dx]

ALLUNGAMENTO (DA ESEGUIRE AL TERMINE DI OGNI SESSIONE): SEQUENZA DI ESERCIZI IN PIEDI E A TERRA (2/3 SERIE PER ESERCIZIO COME DA SCHEDA / 30sec. PER SERIE)

## CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
2° MICRO : 06LUG/12LUG

AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO.

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

09 LUG

AGILITÀ: 4 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 08 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C

SECONDA NAVETTA (4/4) : 4CA + 4PI + 4PA + 4CI

TERZA NAVETTA (3/5/3) : 3PA / 3PI / 5CA / 5CI / 3PA / 3PI (scheda 4)

QUARTA NAVETTA (T) : C (scheda 5)

<sup>^</sup>AERO : CORSA 30' al 70-75% FC Max o tra 14 e 16 nella scala di Borg

10 LUG

POTENZA ARTI INFERIORI: 2 EX. / 06 SALT / 4 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

- SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO (CONSECUTIVI)
- SALTI IN LUNGO (CONSECUTIVI)

\*IR- FB : 2SERIE/10-12RIP./1'15REC. fra le serie  
\*\*CORE : 3SERIE/ 45" o ripetizioni variabili +30"REC.

1. \* Affondi sul posto o alternati (Varianti: da 1a a 1d in base al livello di capacità dell'atleta)  
**N.B. : Il carico può essere incrementato utilizzando i manubri, se disponibili, o impugnando le confezioni d'acqua)**
2. \* Piegamenti braccia, passo largo o stretto (Varianti da 2a a 2f " " )
3. \* Piegamenti su una gamba (Varianti possibili da 3a a 3d " " )
4. \* Piegamenti braccia gradone (Varianti possibili 4a a 4c " " )
5. Crunch [20rip.]
6. \*\* Tenuta prona sui gomiti
7. Crunch lat. [20rip.]
8. \*\* Tenuta laterale sui gomiti (Varianti da 8a a 8b " " )
9. \*\*Tenuta prona sui gomiti con flessione al petto gambe alternate [20rip.]
10. \*\*Tenuta laterale con spinta in alto del bacino [10sx/10dx]

ALLUNGAMENTO (DA ESEGUIRE AL TERMINE DI OGNI SESSIONE): SEQUENZA DI ESERCIZI IN PIEDI E A TERRA (2/3 SERIE PER ESERCIZIO COME DA SCHEMA / 30sec. PER SERIE)

## CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
3° MICRO : 13LUG/19LUG

AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO.

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

13 LUG

AGILITÀ: 4 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 10 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C

SECONDA NAVETTA (2/5) : 2PA / 2CI / 5CA / 5PI

TERZA NAVETTA (3/5/3) : 3PA / 3PI / 5CA / 5CI / 3PA / 3PI

AERO : CORSA 35' al 70% FC Max o tra 14 e 16 nella scala di Borg

14 LUG

POTENZA ARTI INFERIORI: 3 EX. / 06 SALT / 3 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

- SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO (CONSECUTIVI)
- SALTI IN LUNGO (CONSECUTIVI)
- SALTO LATERALE CON PIEDE SUL GRADONE (**NON CONSECUTIVI** / figura 11)

\*IR- FB : 3SERIE/10-12RIP./1'15REC. fra le serie  
\*\*CORE : 3SERIE/ 45" o ripetizioni variabili +30"REC.

1. \* Affondi sul posto o alternati (Varianti: da 1a a 1d in base al livello di capacità dell'atleta)  
**N.B. : Il carico può essere incrementato utilizzando i manubri, se disponibili, o impugnando le confezioni d'acqua)**
2. \* Piegamenti braccia, passo largo o stretto (Varianti da 2a a 2f " " )
3. \* Piegamenti su una gamba (Varianti possibili da 3a a 3d " " )
4. \* Piegamenti braccia gradone (Varianti possibili 4a a 4c " " )
5. Crunch gambe distese in verticale [20rip.] (figura 12)
6. \*\* Tenuta prona sulle mani (figura 13)
7. Crunch lat. [20rip.]
8. \*\* Tenuta laterale sui gomiti o sulla mano (figura 14)
9. \*\*Tenuta prona sulle mani con slanci alternati gamba e braccio opposto [16rip.] (figura 15)
10. \*\*Tenuta laterale con spinta in alto del bacino [10sx/10dx]

ALLUNGAMENTO (DA ESEGUIRE AL TERMINE DI OGNI SESSIONE): SEQUENZA DI ESERCIZI IN PIEDI E A TERRA (2/3 SERIE PER ESERCIZIO COME DA SCHEMA / 30sec. PER SERIE)

## CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
3° MICRO : 13LUG/19LUG

→ AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO.

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

16 LUG

**AGILITÀ:** 4 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 08 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C

SECONDA NAVETTA (2/5) : 2PA / 2CI / 5CA / 5PI

TERZA NAVETTA (3/5/3) : 3PA / 3PI / 5CA / 5CI / 3PA / 3PI

QUARTA NAVETTA (4/4) : 4CA + 4PI + 4PA + 4CI

**AERO :** CORSA 35' all'80% FC Max o tra 16 e 17 nella scala di Borg

17 LUG

**POTENZA ARTI INFERIORI:** 3 EX. / 06 SALT / 3 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

- SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO (CONSECUTIVI)
- SALTI IN LUNGO (CONSECUTIVI)
- SALTO LATERALE CON PIEDE SUL GRADONE (**NON CONSECUTIVI**)

**^AERO :** CORSA 45' al 70% FC Max o tra 14 e 16 nella scala di Borg

## CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
4° MICRO : 20LUG/26LUG

AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO.

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

20 LUG

AGILITÀ: 4 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 10 SERIE A NAVETTA

PRIMA NAVETTA (3/5) : C

SECONDA NAVETTA (4/4) : 4CA + 4PI + 4PA + 4CI

TERZA NAVETTA (2/5) : 2PA / 2CI / 5CA / 5PI

QUARTA NAVETTA (T) : C

AERO : CORSA 30' all'85% FC Max o tra 17 e 18 nella scala di Borg

21 LUG

POTENZA ARTI INFERIORI: 4 EX. / 06 SALT / 3 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

- SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO (CONSECUTIVI)
- SALTI IN LUNGO (CONSECUTIVI)
- SALTI LATERALI CON PIEDE SUL GRADONE (CONSECUTIVI)
- SALTI SUL GRADONE scendendo un piede alla volta [altezza minima 30cm] (scheda 9)

\*IR- FB : 3SERIE/10-12RIP./1'15REC. fra le serie  
\*\*CORE : 3SERIE/ 45" o ripetizioni variabili +30"REC.

1. \* Affondi sul posto o alternati (Varianti: da 1a a 1d in base al livello di capacità dell'atleta)

N.B. : Il carico può essere incrementato utilizzando i manubri, se disponibili, o impugnando le confezioni d'acqua)

2. \* Piegamenti braccia, passo largo o stretto (Varianti da 2a a 2f " " )
3. \* Piegamenti su una gamba (Varianti possibili da 3a a 3d " " )
4. \* Piegamenti braccia gradone (Varianti possibili 4a a 4c " " )
5. Crunch gambe distese in verticale [20rip.]
6. Crunch lat. [24rip.]
7. \*\*Tenuta prona sulle mani con slanci alternati gamba e braccio opposto [20rip.]
8. \*\*Tenuta laterale sulla mano con slancio in alto della gamba [10sx/10dx] (figura 16)

ALLUNGAMENTO (DA ESEGUIRE AL TERMINE DI OGNI SESSIONE): SEQUENZA DI ESERCIZI IN PIEDI E A TERRA (2/3 SERIE PER ESERCIZIO COME DA SCHEDA / 30sec. PER SERIE)

## CARICHI DI LAVORO ESTATE 2015 AZZURRINI (2)

2° MESO PS : 29GIU/26LUG  
4° MICRO : 20LUG/26LUG

AG. / P. M. AN. / I.R.- F.B. / CORE / AERO.

RISCALDAMENTO: Funicella o corsa blanda 5'/A seguire, su una distanza di circa 10 metri, andata in avanti e ritorno all'indietro, i successivi esercizi: corsa lat. Incrociando le gambe/corsa lat. incrociando gamba solo avanti/corsa lat. incrociando gamba solo dietro/galoppo lat./calciata dietro dx, sx tesa/calciata dietro sx, dx tesa/corsa calciata dietro/skip dx, sx tesa/skip sx, dx tesa/skip dx, calciata dietro sx/skip sx, calciata dietro dx/corsa saltellata con circonduzioni braccia per avanti in alto/corsa calciata con circonduzioni braccia per dietro in alto/saltelli a gambe unite con circonduzioni braccia/saltelli in divaricata sagittale con circonduzioni braccia/corsa con spinte simultanee braccia in avanti, in alto e in fuori/affondi/ecc.

23 LUG

**AGILITÀ:** 5 NAVETTE / 10sec. LAVORO + 30-40 sec. RECUPERO / 06 SERIE A NAVETTA

**PRIMA NAVETTA (3/5) :** C  
**SECONDA NAVETTA (2/5) :** 2PA / 2CI / 5CA / 5PI  
**TERZA NAVETTA (3/5/3) :** 3PA / 3PI / 5CA / 5CI / 3PA / 3PI  
**QUARTA NAVETTA (4/4) :** 4CA + 4PI + 4PA + 4CI  
**QUINTA NAVETTA (T) :** C

**AERO :** CORSA 40' all'80% FC Max o tra 16 e 17 nella scala di Borg

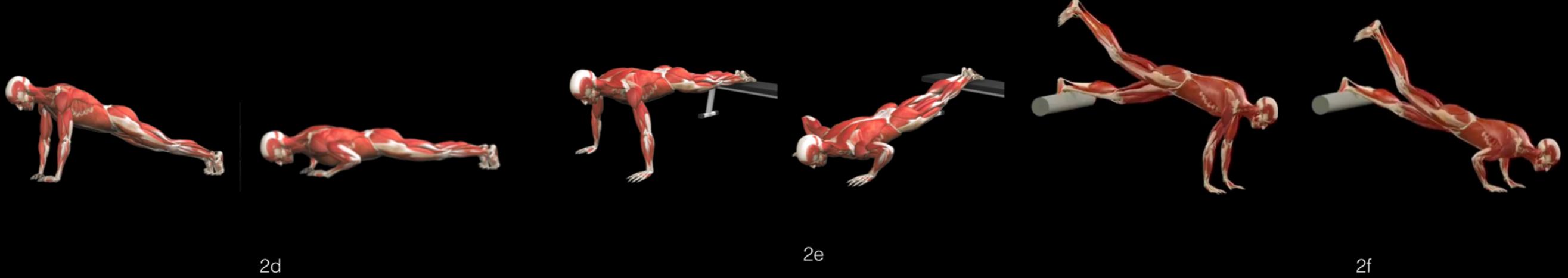
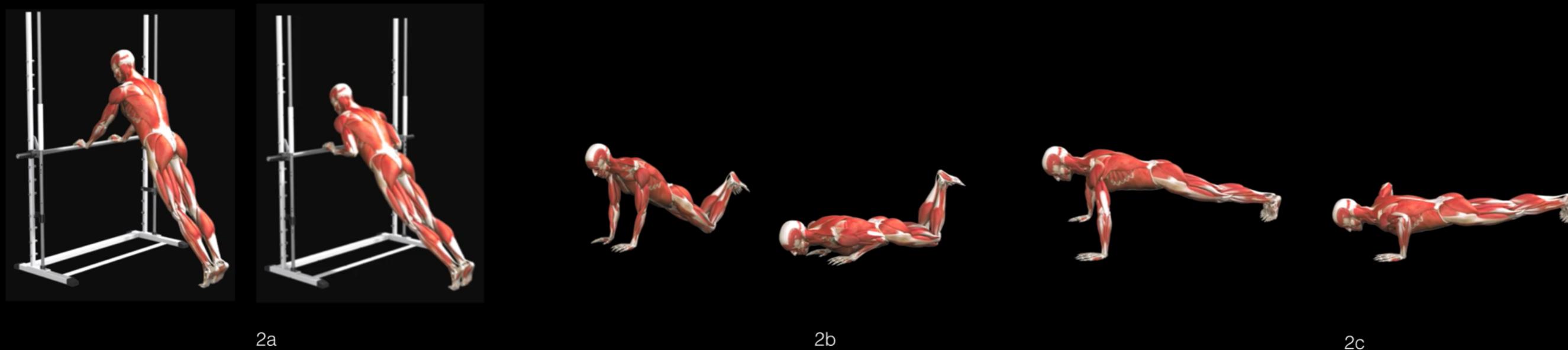
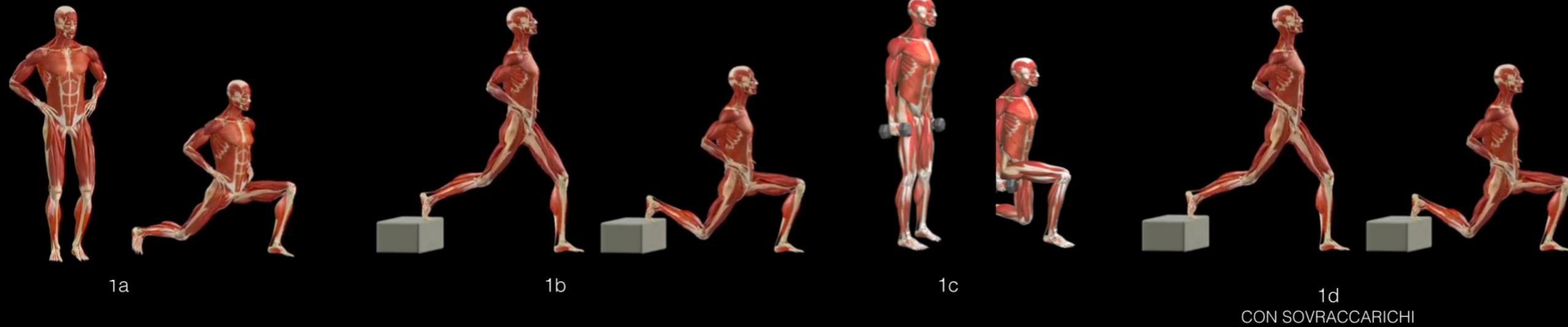
24 LUG

**POTENZA ARTI INFERIORI:** 3 EX. / 06 SALTI / 3 SERIE PER EX. / REC.1MIN.

- SALTI IN ALTO CON CONTROMOVIMENTO (CONSECUTIVI)
- SALTI IN LUNGO (CONSECUTIVI)
- SALTI LATERALI CON PIEDE SUL GRADONE (CONSECUTIVI)
- SALTI SUL GRADONE scendendo un piede alla volta

**^AERO :** CORSA 45' al 75% FC Max o tra 15 e 17 nella scala di Borg

## FIGURE ESERCIZI





3a



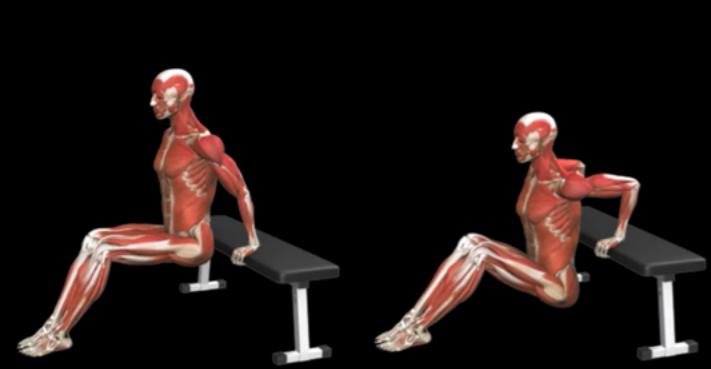
3b



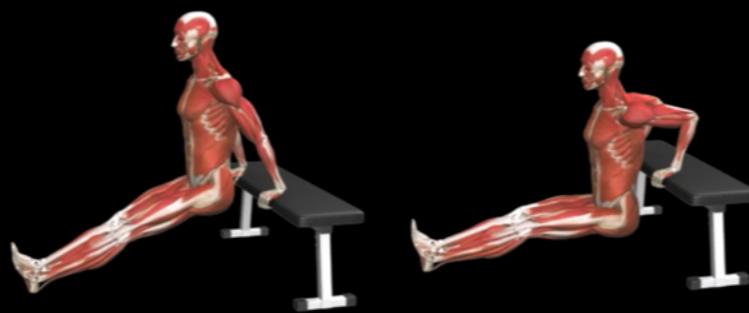
3c



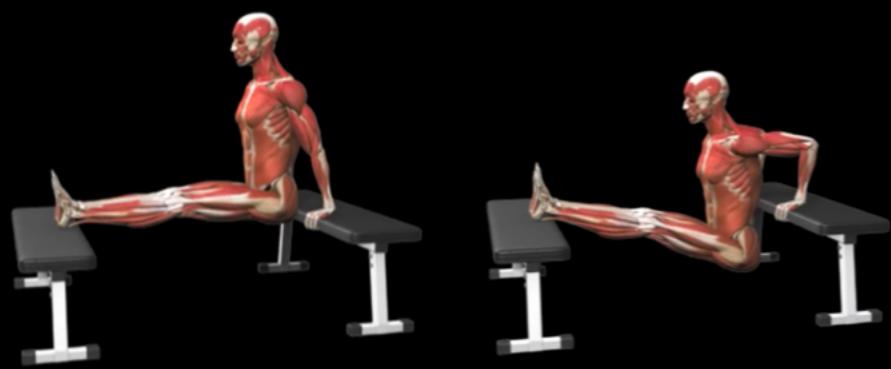
3d



4a



4b



4c



5



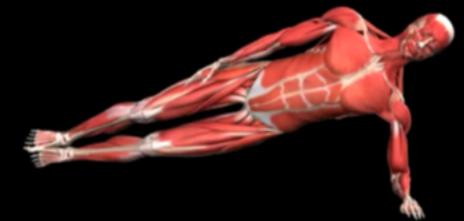
6



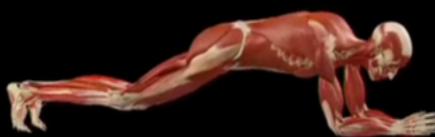
7



8



8a



9



10a



10b



11



12



13



14



15



16



ALLUNGAMENTO

