



Federazione Italiana Scherma

Viale Tiziano, 74
00196 Roma
www.federscherma.it

Roma, 22 luglio 2022

**A TUTTI GLI INTERESSATI
- LORO INDIRIZZI -**

COMUNICATO ATT. SPORTIVA N° 52/22 – AGG. 26/07/2022

OGGETTO: Ammesso Allenamento “a porte aperte” SPF-SPM U20 Azzurrini – Formia 5-10/09/2022

In riferimento al Comunicato Attività Sportiva n. 50/22 e in base alle richieste pervenute si elencano di seguito gli ammessi all'allenamento in oggetto:

SPADA FEMMINILE

Baratta, Margherita
Bardascino, Mariafernanda
Cavani, Vittoria
Chiarolanza, Mariacarolina
Fava, Beatrice
Ferri, Alice
Giuffrè, Benedetta Barbara Maria
Lamonaca, Kaja
Morsiani, Emma
Piatti, Katerina
Ragone, Erica
Rosiello, Giulia
Verdesca, Liliana Martina

SPADA MASCHILE

Di Cola Gino
Ghidotti Mattia
Manzo Edoardo
Marziani Giovanni
Morotti Leonardo
Nacca Daniel
Nicoli Pietro
Revolfato Filippo
Santangelo Stefano
Simeone Alessandro
Triunfo Andrea
Zanchin Francesco

TECNICI

Cuomo Francesca
Lagna Jessica
Sperlinga Carlo Gaetano

Si informa che il programma dell'allenamento prevede il concentramento entro le ore 13.30 del giorno 5 settembre presso il C.P.O. del CONI di Formia – Via Appia Lato Napoli n. 175 Telefono: 077132191 dove sono state riservate delle camere che gli ammessi a proprie spese dovranno confermare contattando la struttura. L'allenamento terminerà alle ore 11.30 del 10 settembre 2022. Non sono ammessi né ritardi in arrivo né partenze anticipate. Pertanto, si declina ogni responsabilità sulla tutela degli atleti minori e dei tecnici al di fuori dagli orari indicati.

Si prega di inviare una mail di conferma o rinuncia di partecipazione entro e non oltre le ore 15:00 del giorno 27 luglio p.v. all'indirizzo nazionale@federscherma.it.

TESSERAMENTO: Ricordiamo che la partecipazione all'allenamento è subordinata al tesseramento



Tel 06 3265 91 Fax 06 3265 9190 segreteria@federscherma.it CF 05271310582 P.iva 01382601001



federale per la stagione agonistica **2022/23** degli autorizzati da perfezionarsi entro e non oltre giorno 2 settembre p.v., il cui mancato rinnovo determina l'impossibilità a prendere parte all'allenamento.

In base a quanto previsto dall'art. 7 di "Allenamenti A Porte Aperte Spada Disposizioni per l'organizzazione e procedure di accesso" si rammenta che la partecipazione agli allenamenti comporta l'accettazione delle normative federali circa la condotta da tenersi durante i raduni. Gli ammessi dovranno osservare scrupolosamente le disposizioni previste dallo Statuto, dal Regolamento Organico e dal Regolamento di Giustizia della FIS.

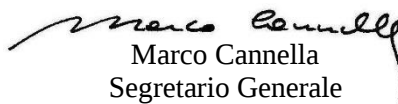
Si ricorda che, secondo quanto previsto dall'art. 3 delle suddette disposizioni, gli adempimenti organizzativi ed i costi di partecipazione (viaggio, vitto e alloggio) saranno a totale carico degli ammessi, che dovranno provvedere alla prenotazione alberghiera e all'acquisto dei titoli di viaggio; pertanto, la Federazione declina ogni responsabilità inerente agli aspetti logistici ed organizzativi derivanti dalla partecipazione all'allenamento.

PROCEDURE DI PREVENZIONE COVID-19: Tutti gli ammessi dovranno esibire al medico federale, al momento del concentramento, esito negativo da tampone antigenico rapido da eseguirsi nelle 48h antecedenti l'inizio del raduno.

Si raccomanda altresì di mantenere la distanza interpersonale, di utilizzare i DPI e di indossare la mascherina FFP2.

PROGRAMMI ALLENAMENTO LUGLIO/AGOSTO: Al fine di mantenere durante il periodo estivo uno stato di forma ottimale, su richiesta del responsabile d'arma di spada, si allega un programma di preparazione condizionale per i mesi di luglio e agosto di semplice esecuzione. Chi avesse programmi personalizzati mirati a raggiungere gli stessi obiettivi, può proseguire la preparazione già avviata. Ad inizio allenamento verrà eseguito un test valutativo di resistenza sulla distanza di 3.000 metri. È fondamentale seguire il programma dalla prima settimana di luglio anche se il mese è già iniziato.

Cordiali saluti.


Marco Cannella
Segretario Generale

n.1 Allegato: Programma allenamenti mesi luglio-agosto





RIMANERE IN FORMA DURANTE L'ESTATE



Elenco delle attività sportive alternative alla scherma da svolgere durante i mesi di luglio ed agosto.

PER CHI VA AL MARE



Nuoto:(al mare o in piscina): Buono se effettuato per una durata minima di 10-15 minuti almeno 3-4 volte al giorno.

Corsa sulla battigia: Ottima se eseguita a piedi nudi per almeno 10-15 minuti.

Corsa su strada: Buona se eseguita per almeno 15-20 minuti. Ottima se eseguita su percorsi ondulati con delle variazioni di velocità.

Bicicletta: Buona se eseguita per almeno un'ora, a buon ritmo. Ottima se eseguita su percorsi ondulati o con tratti a velocità sostenuta.

Beach-Volley: Buono se giocato intensamente. Sconsigliato per chi ha sofferto recentemente di pubalgia.

Calcio 5/8/11: Ottimo se praticato con una certa intensità agonistica. Sconsigliato per chi ha sofferto di pubalgia o non ha ancora recuperato da infortuni a muscoli o alle articolazioni.

Fitness: aerobica, step, spinning, rowing, CrossFit, ecc.: Buono se praticato per 40-50' minuti.

PER CHI VA IN MONTAGNA



Escursioni a piedi: Buono se effettuato su percorsi misti per più di 1 ora.

Corsa su terreni misti: Ottima se eseguita per almeno 20-30 minuti, inserendo 6-8 tratti di salita impegnativi.

Mountain-bike: Ottima se eseguita su percorsi impegnativi per più di 1 ora.

Nuoto: Buono se effettuato per una durata di 10-15 minuti (2-3 serie, inserendo alcune vasche nuotate a buon ritmo)

Tennis(anche per chi va al mare): Buono se giocato a media intensità. Ottimo se praticato per più di un ora con intensità agonistica.

Ginnastica generale e stretching: da svolgere quotidianamente.

PS: Evitare assolutamente, salvo infortuni o malattia, l'inattività completa!!



PROGRAMMA AZZURRINI MESE DI LUGLIO

PREMESSA

Programma di allenamento per l'estate **per il mese di Luglio**, comprensivo delle sedute di preparazione fisica e delle attività sportive alternative alla scherma come: nuoto, volley, basket, calcio, tennis, bicicletta, etc.
L'inattività durante i mesi estivi, salvo infortuni e/o malattie, non è consigliabile.

Tutti gli allenamenti debbono essere preceduti da una **fase di attivazione**, composta da esercizi di riscaldamento generale e specifico, sia in piedi che a terra, esercizi di pre-atletismo, stretching dinamico/mobilità articolare, per un totale di 20' circa.

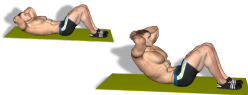
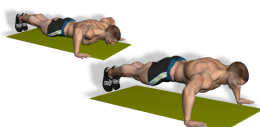
Al termine di ogni seduta è consigliabile eseguire degli esercizi di **defaticamento** scarico della colonna vertebrale, posture ed allungamento muscolare statico, per un minimo di 10-15 minuti.

Nei primi giorni del ritiro, verrà eseguito il test dei 3000 metri per la valutazione delle capacità organico-general.



SETTIMANA 1.

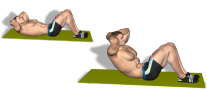
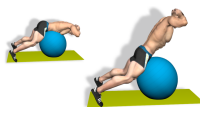
Seduta 1.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
20'	Corsa continua su terreno vario e ondulato.	
10'	Corse reattive (skip alto, calciata dietro, skip basso, calciata avanti, etc.) sui 10m.	
Potenziamento generale a terra		
5x20 ripetizioni Recupero 30''	Addominali: crunch, addominali bassi, sit-up, obliqui, etc. *(cfr video)	
4x10 ripetizioni Recupero 30''	Paravertebrali (2 serie statiche e 2 dinamiche)	
2x20 sec Recupero 20''	Elbow plank * (cfr video)	
2x20 sec Recupero 20''	Hover plank * (cfr video)	
3x20 ripetizioni Recupero 30''	Mountain climbers * (cfr video)	
3x8/10 ripetizioni Recupero 30''	Piegamenti sulle braccia	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 1.

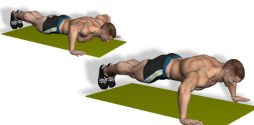
Seduta 2.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori		
<u>Attenzioni esecutive:</u> • 1 esercizio per gruppo muscolare. • 2 circuiti. • 10 ripetizioni per ciascun esercizio. • No recupero tra un esercizio e l'altro. • Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.		
Skip ginocchia alte sul posto.----->		
Calciata dietro sul posto.----->		
Skip basso sul posto.		
Molleggi polpacci		
Squat * (cfr video)		
Addominali----->		
Paravertebrali----->		
Elbow plank ----->		
Mountain climber ----->		
Piegamenti sulle braccia. ----->		
		
		
25' Corsa continua.		
15' Corse reattive.		
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 1.

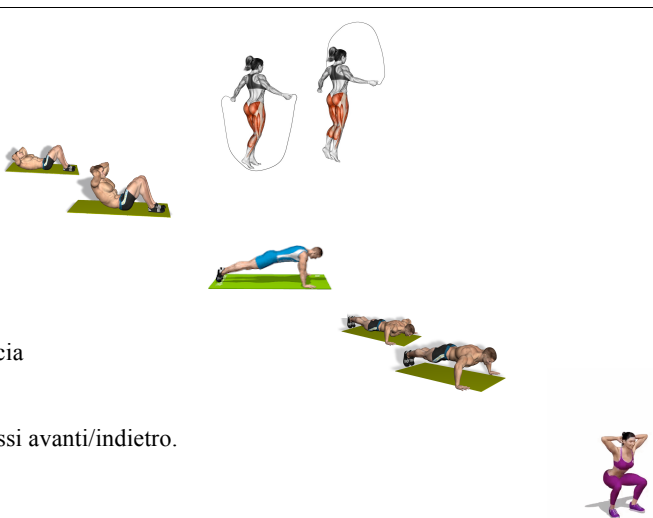
Seduta 3.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
25'	Corsa continua su terreno vario e ondulado.	
10'	Corse reattive (skip alto, calciata dietro, skip basso, calciata avanti, etc.) sui 10m.	
Potenziamento generale a terra		
5x20 ripetizioni Recupero 30"	Addominali: crunch, addominali bassi, sit-up, obliqui, etc.	
4x10 ripetizioni Recupero 30"	Paravertebrali (2 serie statiche e 2 dinamiche)	
2x20 sec Recupero 20"	Elbow plank	
2x20 sec Recupero 20"	Hover plank	
3x20 ripetizioni Recupero 30"	Mountain climbers	
3x8/10 ripetizioni Recupero 30"	Piegamenti sulle braccia	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 2.

Seduta 1.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori.		
3 circuiti. No pausa tra un esercizio e l'altro. Pausa 2' tra i circuiti.	• 30 sec salto della corda • 20 addominali • 10 sec hover plank • 5 piegamenti sulle braccia • 4 squat + 10 volte 2 passi avanti/indietro.	
	12' corsa continua. (1'30" corsa lenta, 30" corsa veloce) 2 serie. 3' pausa tra le serie. 10' corse reattive.	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 2.

~ ~

Seduta 2.

Riscaldamento	
20' attivazione	5 minuti di corsa lenta, 10 minuti di mobilità articolare. 2x100m in allungo e ritorno in souplesse.
Test dei 3000m.	
Come si esegue il test:	
• Correre su una pista di atletica di 400m (fare 7 giri completi + 20m) o su un percorso ben misurato e in piano, per esempio un ovale intorno a un campo di calcio o qualsiasi altro spazio che consenta la ripetizione dei metri fino al raggiungimento della distanza dei 3000 metri. • Mantenere un ritmo costante dopo la partenza. • Farsi comunicare, da chi cronometra la prova, i tempi in cui si transita a certe distanze (per esempio quelli nei primi 200 e 400m e poi quelli a ogni 1000 m). • È bene, in ogni caso, sapere quanti minuti sono trascorsi e quanti metri mancano al termine della prova. • Tabella di riferimento dei tempi di percorrenza:	
1. 12': ottimo. 2. 13': buono. 3. 14': discreto.	
Potenziamento generale a terra.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 2.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Potenziamento generale a terra	
Ripetute aerobiche	
3x900m* (in 4' 15"-4'30" ogni serie) pausa tra le serie: 1:1 (ovvero pausa pari al tempo di percorrenza)	
*Si può utilizzare una pista di atletica, o un ovale intorno a un campo di calcio o qualsiasi altro spazio che consenta la percorrenza della distanza prefissata.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>

Link video degli esercizi:

*Addominali Crunch

https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU

*Addominali Bassi

<https://youtu.be/NcrNCF1T2Fw>

*Addominali Sit Up

https://youtu.be/1fbU_MkV7NE

*Addominali Obliqui

<https://youtu.be/eBZ4rdDjLFM>

*Elbow plank.

<https://youtu.be/K-DBIY19KW8>

*Plank (Hover)

<https://youtu.be/7jvRsTFm20Q>

*Mountain Climbers

<https://youtu.be/zT-9L3CEcmk>

*Squat

<https://youtu.be/rMvwVtlqjTE>



SETTIMANA 3.

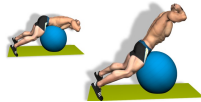
Seduta 1.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
Forza esplosiva		
4x6	squat jump* (cfr video). Pausa 1' tra le serie	https://youtu.be/Azl5tkCzDcc
macro pausa 2'		
4x6	stiffness jump*, ovvero balzi con ginocchia bloccate. (cfr video)	https://youtube.com/shorts/nkOU8vbsrCQ?feature=share
10'	Esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
12'	Corsa continua (1' corsa lenta, 30" corsa veloce) x 2 serie. pausa 3' tra le serie.	
	Potenziamento generale a terra.	
10'	Corse reattive.	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 3.

Seduta 2.

Riscaldamento		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori		
<u>Attenzioni esecutive:</u> • 1 esercizio per gruppo muscolare. • 2 circuiti. • 15 ripetizioni per ciascun esercizio. • No recupero tra un esercizio e l'altro. • Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.		
Skip ginocchia alte sul posto.----->		
Calciata dietro sul posto.----->		
Skip basso sul posto.		
Molleggi polpacci		
Squat		
Addominali----->		
Paravertebrali----->		
Elbow plank ----->		
Mountain climber ----->		
Piegamenti sulle braccia. ----->		
		
		
Ripetute aerobiche		
4x600m* (in 2' 45"-3' ogni serie) pausa tra le serie: 1:1 (ovvero pausa pari al tempo di percorrenza)		
*Si può utilizzare una pista di atletica, o un ovale intorno a un campo di calcio o qualsiasi altro spazio che consenta la percorrenza della distanza prefissata.		
10' corse reattive.		
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



SETTIMANA 3.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Ostacolini bassi* (in loro assenza possiamo porre a terra dei piccoli oggetti come funicelle, bottiglie di plastica, bastoni, manici di scopa, etc.)	
3x5 ostacoli. Pausa tra le ripetizioni 45". Per due blocchi di lavoro. Pausa tra i blocchi: 2'	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
4x100 metri in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Scale (di casa, del palazzo, di una gradinata, etc.) 60 tocche totali suddivise a uno o due appoggi. Altezza 30-35 cm.	
6x5 x 2 blocchi. 30'' tra le ripetizioni. 2' tra i blocchi.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
Ripetute aerobiche	
6x300 m* (1'15''-1'30'') pausa tra le serie: 1:1 (ovvero pausa pari al tempo di percorrenza).	
*Si può utilizzare una pista di atletica, o un ovale intorno a un campo di calcio o qualsiasi altro spazio che consenta la percorrenza della distanza prefissata.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	



SETTIMANA 4.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare	
<u>Attenzioni esecutive:</u> • 1 esercizio per gruppo muscolare. • 2 circuiti. • 15 ripetizioni per ciascun esercizio. • No recupero tra un esercizio e l'altro. • Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.	
30" salto dellacorda----->	
20 addominali----->	
10 squat	
8 piegamenti sulle braccia----->	
6 affondi (ginnici o schermistici dx-sx)	
4 walkout (https://youtu.be/-FW8DNKsAh8)	
2 squat jump----->	
Corse miste	
12' di corsa continua. 100m piano e 50m veloce. 2 serie. recupero tra le serie 3'	
4x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corse in salite (si possono fare utilizzando anche la rampa del garage)	
20m 5 serie da 5 ripetizioni 10m 5 serie da 5 ripetizioni 30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra i due blocchi.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



PROGRAMMA AZZURRINI MESE DI AGOSTO

PREMESSA

Programma di allenamento estivo per il mese **di Agosto**, comprensivo delle sedute di preparazione fisica e delle attività sportive alternative alla scherma come: nuoto, volley, basket, calcio, tennis, bicicletta, etc.

L'inattività durante i mesi estivi, salvo infortuni e/o malattie, non è consigliabile.

Tutti gli allenamenti debbono essere preceduti da una **fase di attivazione**, composta da esercizi di riscaldamento generale e specifico, sia in piedi che a terra, esercizi di pre-atletismo, speed-ladder (scaletta) stretching dinamico/mobilità articolare, per un totale di 20' circa.

Al termine di ogni seduta è consigliabile eseguire degli esercizi di **defaticamento** scarico della colonna vertebrale, posture ed allungamento muscolare statico, per un minimo di 10-15 minuti.

Nei primi giorni del ritiro, verrà eseguito il test dei 3000 metri per la valutazione delle capacità organico-generalì.



SETTIMANA 1.

Seduta 1.

Attivazione	
20'	Corsa continua su terreno vario e ondulato con variazioni di velocità a piacere.
Progressione allenante	
5+5+5'. Pausa tra le serie 3'	
Potenziamento generale a terra	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10-15'	Vedi introduzione



SETTIMANA 1.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare	
•10 addominali (a scelta) - 4 squat - 4 piegamenti sulle braccia. •20 addominali - 6 squat - 6 piegamenti sulle braccia. •30 addominali - 8 squat - 8 piegamenti sulle braccia. •20 addominali - 6 squat - 6 piegamenti sulle braccia. •10 addominali (a scelta) - 4 squat - 4 piegamenti sulle braccia.	
4x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' Corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 1.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Esercizi di velocità in piano (30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra le serie)	
30m 5 serie da 5 ripetizioni 20m 5 serie da 5 ripetizioni 10m 5 serie da 5 ripetizioni	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
2x8' corsa continua a ritmo medio con cambi di ritmo. Recupero tra le serie 3'	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 2.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corsa su terreno vario e ondulato e con variazioni di velocità a piacere.	
Progressione allenante: 10+5'. Pausa tra le serie 3'	
Potenziamento generale a terra	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 2.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20' attivazione	
Circuito potenziamento muscolare (20" di lavoro e 10 di pausa. 3 serie. pausa tra le serie 2')	
•squat jump •piegamenti sulle braccia •addominali •mountain climbers.	
5x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10-15'	Vedi introduzione



SETTIMANA 2.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corsa in salita (45" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra le serie)	
5x20m 5x15m 5x10m	
100m in allungo e ritorno in souplesse. 80m in allungo e ritorno in souplesse. 60m in allungo e ritorno in souplesse.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
12' corsa continua a ritmo medio con cambi di ritmo.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 3.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corsa su terreno vario e ondulato e con variazioni di velocità a piacere.	
Progressione allenante: 10+5+5'. Pausa tra le serie 3'	
Potenziamento generale a terra	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 3.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare (4 circuiti. Senza pausa tra un esercizio e l'altro. 2' di pausa tra i circuiti)	
•30" plank (alternando una serie elbow plank con una serie hover plank) •30" addominali sit-up* (cfr video) •30" mountain climbers •30" skip sul posto.	
2x3x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 3.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Velocità a navetta :	
•8x10+10m recupero 30" tra le ripetizioni •Macropausa 3' •6x 7+7m recupero 20" tra le ripetizioni •Macropausa 3' 10x5+5m recupero 10" tra le ripetizioni.	
•80m in allungo e ritorno in souplesse. •60m in allungo e ritorno in souplesse. •40m in allungo e ritorno in souplesse.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
10' corsa continua a ritmo medio con cambi di ritmo.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Corsa su terreno vario e ondulato e con variazioni di velocità a piacere.	
Progressione allenante: 10+5+5'. Pausa tra le serie 3'	
Potenziamento generale a terra	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare (4 circuiti. 30" di recupero tra un esercizio e l'altro.)	
•10 piegamenti sulle braccia. •5 squat jump. •10 addominali (sit up) •5 squat jump.	
2x4x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



SETTIMANA 4.

Seduta 3.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Velocità con partenze da varie posizioni (da in piedi, seduto, in posizione prona, supina, etc.)	
•5x15m. Recupero 45 " tra le ripetizioni. •Macropausa 3' •5x10m. Recupero 45 " tra le ripetizioni. •Macropausa 3' 5x5m. Recupero 45 " tra le ripetizioni.	
•60m in allungo e ritorno in souplesse. •40m in allungo e ritorno in souplesse. •20m in allungo e ritorno in souplesse.	
10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.	
8' corsa continua a ritmo medio con cambi di ritmo.	
10' corse reattive.	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>