



# Federazione Italiana Scherma

Viale Tiziano,74  
00196 Roma  
www.federscherma.it

Roma, 15 luglio 2024

**A TUTTI GLI INTERESSATI**

## **COMUNICATO ATT. SPORTIVA N° 1/25**

### **OGGETTO: Allenamento “a porte aperte” SPF-SPM Cat. U20 “Azzurrini” – Formia 2-7/09/2024**

Si comunica che, su indicazione del Commissario d'arma, l'allenamento in oggetto è stato inserito nel calendario degli allenamenti denominati “a porte aperte” secondo quanto previsto dalle “Disposizioni per l'organizzazione e procedure di accesso” presenti sul sito federale al seguente link <https://federscherma.it/wp-content/uploads/2023/10/Disposizioni-Allenamenti-A-Porte-Aperte-Spada-vers.-20231001.pdf>.

In base agli artt. 5 e 6 delle predette disposizioni, che dettano i criteri d'ammissione, gli atleti e i Tecnici interessati a prendere parte all'allenamento sono pertanto invitati a farne richiesta per il tramite della loro società di tesseramento **entro le ore 12.00 di giorno 23 agosto 2024** accedendo al sito <http://tesseramento.federscherma.it> e cliccando sulla voce “*Gestionale Sportivo*” stagione 2024-25”.


**Si fa presente che saranno valutate unicamente le richieste di ammissione degli atleti presentate entro e non oltre le ore 12.00 di giorno 23 agosto 2024 secondo le modalità di cui al precedente capoverso.**

L'elenco degli ammessi sarà pubblicato sul sito della FIS, nella sezione Comunicati Attività Sportiva, entro il **26 agosto 2024**.

**Si ricorda che lo staff tecnico federale è responsabile unicamente delle attività formative svolte dagli autorizzati durante le sessioni di allenamento e nel rispetto del programma tecnico del raduno definito dal Commissario Tecnico o da un suo delegato.**

**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. È fondamentale seguire il programma dalla prima settimana di luglio anche se il mese è già iniziato.**

Cordiali saluti.

  
Marco Cannella  
Segretario Generale































## 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-generalì.

Come si esegue la valutazione:

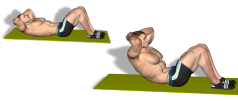




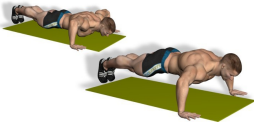
- Attivazione 20'
- Correre su una pista di atletica di 400m (fare 7 giri completi + 20m) o su un percorso ben misurato e in piano, per esempio un ovale intorno a un campo di calcio o qualsiasi altro spazio che consenta la ripetizione dei metri fino al raggiungimento della distanza dei 3000 metri.
- Mantenere un ritmo costante dopo la partenza.
- 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:
  - Maschi:
    - 12' eccellente;
    - 13' ottimo;
    - 14' buono;
    - 15' discreto.
  
  - Femmine:
    - 14' eccellente;
    - 15' ottimo;
    - 16' buono;
    - 17' discreto.

Si consiglia di eseguire una o due prove prima dell'inizio dell'allenamento di settembre inserendola/e, preferibilmente, in una delle sedute settimanali.



## 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. *( <a href="#">cfr video</a> )	
4x10 ripetizioni Recupero 30''	Paravertebrali (2 serie statiche e 2 dinamiche)	
2x20 sec Recupero 20''	Elbow plank * ( <a href="#">cfr video</a> )	
2x20 sec Recupero 20''	Hover plank * ( <a href="#">cfr video</a> )	
3x20 ripetizioni Recupero 30''	Mountain climbers * ( <a href="#">cfr video</a> )	
3x8/10 ripetizioni Recupero 30''	Piegamenti sulle braccia	
Defaticamento		
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>	



## SETTIMANA 1.


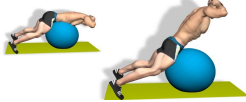



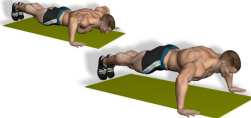
### Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Circuito potenziamento muscolare arti inferiori e superiori</b>	
<u>Attenzioni esecutive:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 esercizio per gruppo muscolare.</li><li>• 2 circuiti.</li><li>• 10 ripetizioni per ciascun esercizio.</li><li>• No recupero tra un esercizio e l'altro.</li><li>• Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.</li></ul>	
Skip ginocchia alte sul posto.....>	
Calcata 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.

<b>Riscaldamento</b>		
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>	
25'	Corsa continua su terreno vario e ondulato.	
10'	Corse reattive (skip alto, calciata dietro, skip basso, calciata avanti, etc.) sui 10m.	
<b>Potenziamento generale a terra</b>		
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	
<b>Defaticamento</b>		
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.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 sec salto della corda </li><li>• 20 addominali </li><li>• 10 sec hover plank </li><li>• 5 piegamenti sulle braccia </li><li>• 4 squat + 10 volte 2 passi avanti/indietro. </li></ul>
	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.

<b>Riscaldamento</b>	
20' attivazione	5 minuti di corsa lenta, 10 minuti di mobilità articolare. 2x100m in allungo e ritorno in souplesse.
<b>Test dei 3000m.</b>	
Come si esegue il test:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Mantenere un ritmo costante dopo la partenza.</li><li>• 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).</li><li>• È bene, in ogni caso, sapere quanti minuti sono trascorsi e quanti metri mancano al termine della prova.</li><li>• Tabella di riferimento dei tempi di percorrenza:<ol style="list-style-type: none"><li>1. 12': ottimo.</li><li>2. 13': buono.</li><li>3. 14': discreto.</li></ol></li></ul>	
<b>Potenziamento generale a terra.</b>	
<b>Defaticamento</b>	
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](https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU)

\*Addominali Bassi

<https://youtu.be/NcrNCF1T2Fw>

\*Addominali Sit Up

[https://youtu.be/1fbU\\_MkV7NE](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	<a href="https://youtu.be/Az15tkCzDcc">https://youtu.be/Az15tkCzDcc</a>
macro pausa 2'		
4x6	stiffness jump*, ovvero balzi con ginocchia bloccate. (cfr video)	<a href="https://youtube.com/shorts/nkOU8vbsrCQ?feature=share">https://youtube.com/shorts/nkOU8vbsrCQ?feature=share</a>
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>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 esercizio per gruppo muscolare.</li><li>• 2 circuiti.</li><li>• 15 ripetizioni per ciascun esercizio.</li><li>• No recupero tra un esercizio e l'altro.</li><li>• Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.</li></ul>	
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.

<b>Riscaldamento</b>	
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.	
<b>Defaticamento</b>	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



## SETTIMANA 4.

### Seduta 1.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Scale (di casa, del palazzo, di una gradinata, etc.) 60 tocche totali suddivise a uno o due appoggi. Altezza 30-35 cm.</b>	
6x5 x 2 blocchi. 30'' tra le ripetizioni. 2' tra i blocchi.	
<b>10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.</b>	
<b>Ripetute aerobiche</b>	
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.	
<b>10' corse reattive.</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15'	



## SETTIMANA 4.

### Seduta 2.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
Circuito potenziamento muscolare	
<u>Attenzioni esecutive:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 esercizio per gruppo muscolare.</li><li>• 2 circuiti.</li><li>• 15 ripetizioni per ciascun esercizio.</li><li>• No recupero tra un esercizio e l'altro.</li><li>• Recupero completo tra i circuiti 3-5 minuti.</li></ul>	
30" salto dellacorda.....>	
20 addominali.....>	
10 squat	
8 piegamenti sulle braccia----->	
6 affondi (ginnici o schermistici dx-sx)	
4 walkout ( <a href="https://youtu.be/-FW8DNKsAh8">https://youtu.be/-FW8DNKsAh8</a> )	
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.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Corse in salite (si possono fare utilizzando anche la rampa del garage)</b>	
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.	
<b>Defaticamento</b>	
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.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Circuito di potenziamento muscolare</b>	
4 circuiti. No pausa tra un esercizio e l'altro. 2' di pausa tra i circuiti.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 30" salto della corda.<ol style="list-style-type: none"><li>1. 5 piegamenti sulle braccia -----&gt;</li><li>2. 5 squat</li><li>3. 5 piegamenti sulle braccia</li><li>4. 5 squat -----&gt;</li></ol></li></ul>	 
5. 20 addominali ( 1. crunch: <a href="https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU">https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU</a> ; 2. addominali bassi: <a href="https://youtu.be/NcrNCF1T2Fw">https://youtu.be/NcrNCF1T2Fw</a> ; 3. sit-up: <a href="https://youtu.be/1fbU_MkV7NE">https://youtu.be/1fbU_MkV7NE</a> ; 4. obliqui: <a href="https://youtu.be/eBZ4rdDjLFM">https://youtu.be/eBZ4rdDjLFM</a> )	
<b>12' di corsa continua.</b>	
30" corsa lenta, 30" corsa veloce. 2 serie. recupero tra le serie 3'.	
<b>10' corse reattive.</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15' <i>Vedi introduzione</i>	





## SETTIMANA 1.

### Seduta 2.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Forza esplosiva</b>	
4x8 squat jump+uscita in scatto 5m. Pausa 1' tra le ripetizioni macro pausa 2' 4x8 stiffness jump (balzi con ginocchia bloccate) + uscita in scatto 5 m.	
<b>10' esercizi di scarico della colonna vertebrale.</b>	
<b>Potenziamento generale a terra.</b>	
<b>10' Corse Reattive</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



## SETTIMANA 1.






### Seduta 3.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Esercizi di velocità in piano.</b>	
25m 5 serie da 5 ripetizioni 15m 5 serie da 5 ripetizioni 30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra i due blocchi.	
<b>15' corsa continua (45" corsa lenta, 15" corsa veloce)</b>	
<b>10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.</b>	
<b>10' corse reattive</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15' <i>vedi introduzione</i>	



## SETTIMANA 2.

### Seduta 1.

Riscaldamento	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Circuito di potenziamento muscolare</b>	
20" per stazione. 10" di pausa tra un esercizio e l'altro. 3 circuiti. 3' di pausa tra i circuiti.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Addominali crunch -----&gt;</li><li>• Salto della corda</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elbow Plank -----&gt;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jumping jacks (<a href="https://youtu.be/iSSAk4XCsRA">https://youtu.be/iSSAk4XCsRA</a>)</li><li>• Mountain climbers-----&gt;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skip sul posto</li><li>• Hover plank-----&gt;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Squat jump-----&gt;</li></ul>	
<b>8' di corsa continua. 45" corsa lenta, 15" corsa veloce. 2 serie. recupero tra le serie 3'.</b>	
<b>10' corse reattive.</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15' vedi introduzione	



## SETTIMANA 2.

### Seduta 2.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Forza esplosiva</b>	
Scale ( di casa, del palazzo, di una gradinata, etc.) 70/75 tocche totali suddivise a uno o due appoggi. Altezza 30-35 cm. 6x6 x 2 blocchi. 30" tra le ripetizioni. 2' tra i blocchi.	
<b>10' esercizi di scarico della colonna vertebrale.</b>	
<b>Potenziamento generale a terra.</b>	
<b>10' Corse Reattive</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



## SETTIMANA 2.

### Seduta 3.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Esercizi di velocità in piano.</b>	
Esercizi di velocità in piano. 15m 5 serie da 5 ripetizioni. 10m 5 serie da 5 ripetizioni. 5m 5 serie da 5 ripetizioni 30" di pausa tra le ripetizioni e 3' tra i due blocchi.	
<b>10' di esercizi di scarico della colonna vertebrale.</b>	
<b>5' corsa continua (15" corsa lenta, 15" corsa veloce) 2 serie. recupero tra le serie 3'.</b>	
<b>10' corse reattive.</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15'	vedi introduzione

Link degli esercizi:

\*Squat Jump  
<https://youtu.be/Azl5tkCzDcc>

\*Stiffness Jump  
<https://youtube.com/shorts/nkOU8vbsrCQ?feature=share>

\*Walk Out  
<https://youtu.be/-FW8DNKsAh8>

\*Jumping Jacks  
<https://youtu.be/iSSAk4XCsRA>



## SETTIMANA 3.

### 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'	<i>Vedi introduzione</i>



### SETTIMANA 3.

#### Seduta 2.

<b>Riscaldamento</b>	
20'	Attivazione: <i>vedi introduzione</i>
<b>Circuito potenziamento muscolare</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>•10 addominali (a scelta) - 4 squat - 4 piegamenti sulle braccia.</li><li>•20 addominali - 6 squat - 6 piegamenti sulle braccia.</li><li>•30 addominali - 8 squat - 8 piegamenti sulle braccia.</li><li>•20 addominali - 6 squat - 6 piegamenti sulle braccia.</li><li>•10 addominali (a scelta) - 4 squat - 4 piegamenti sulle braccia.</li></ul>	
<b>4x100m in allungo con ritorno in souplesse.</b>	
<b>10' Corse reattive.</b>	
<b>Defaticamento</b>	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



### SETTIMANA 3.

#### Seduta 3.

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





## SETTIMANA 4.

### Seduta 1.

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



## SETTIMANA 4.

### Seduta 2.

Riscaldamento	
20' attivazione	
Circuito potenziamento muscolare (20" di lavoro e 10 di pausa. 3 serie. pausa tra le serie 2')	
<ul style="list-style-type: none"><li>•squat jump</li><li>•piegamenti sulle braccia</li><li>•addominali</li><li>•mountain climbers.</li></ul>	
5x100m in allungo con ritorno in souplesse.	
10' corse reattive	
Defaticamento	
10-15'	<i>Vedi introduzione</i>



## SETTIMANA 4.

### Seduta 3.

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