

Solo In esclusiva per la lista di  
“Anchei posso allenare”  
Ecco la:

**PREPARAZIONE  
ATLETICA  
PRE-CAMPIONATO**

**Categoria  
PRIMAVERA  
DEL  
PARMA**

**PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO (ESCLUSIVAMENTE PARTE ATLETICA)  
PRIMAVERA DEL PARMA**

**30/7**

TEST SU 20MT DA FERMO,LANCIATI,DA FERMO, SUL C.M.J.L,DROPO JUMP CON 2 PIEDI E CON IL PIEDE DI STACCO

**31/7 M.**

3000 MT ESEGUITI CON UN TEMPO MAX DI 5'AL KM

15 REC.

4000 MT IN 4,45" AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

**31/7 P.**

CIRCUIT TRAINING DI 13 STAZIONI ESEGUITO CON 30" DI LAVOR E 1,30" DI RECUPERO  
10' ESERCIZI DI RAPIDITA' CON STEP

**1/8 M.**

3000 MT IN 5' AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

3000 MT IN 5' AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

2000 MT IN 4,45" AL KM

**1/8 P.**

MULTIBALZI SU OSTACOLI MEDI 60 CM E ALTI 80 CM PER 96 TOCCATE

5' REC.

SALITE AD ALTA PENDENZA 3"-4"-5" CON REC. 42"-56-1',55" FRA LE SERIE X 4

**2/8 M.**

3000 MT IN 5' AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

3000 MT IN 5' AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

3000 MT IN 4,45" AL KM

**2/8 P.**

CIRCUIT TRAINING DI 13 STAZIONI ESEGUITO CON 30" DI LAVOR E 1,30" DI RECUPERO  
8' LAVORO DI RAPIDITA' SU OSTACOLI BASSI 30 CM

**3/8 M.**

3000 MT IN 5' AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

3000 MT IN 5' AL KM

15 REC. CON ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

3000 MT IN 4,45" AL KM

**3/8 P.**

BALZI PLIOMETRICI (20) CON SKIP E SCATTO IN USCITA PER 8-10 MT ESEGUITI IN  
ALTERNANZA

**4/8 M.**

3000 MT IN 5' AL KM

20' REC.RAPIDITA' E COORDINAZIONE CON LE CORDE

935 MT IN 4,15"

REC. 3,45

935 MT IN 4,15"

REC. 4'

935 MT IN 3,50"

REC. COMPLETO

**4/8 P.**

CIRCUIT TRAINING DI 14 STAZIONI ESEGUITO CON 30" DI LAVOR E 1,30" DI RECUPERO

10' RAPIDITA' CON GLI STEP

**5/8 M.**

15' MULTIBALZI SU OSTACOLI BASSI E MEDI

SALITE

3" x 4 REC. 42"

4" X 4 REC.56"

3" X 4 REC.42"

5" X 4 REC. 1,10"

REC. TRA SERIE 1,30"

**5/8 P.**

PARTITA AMICHEVOLE CONTRO JUNIORES DILETTANTE VINTO 5-1

**6/8 M.**

RIPOSO

**6/8 P.**

CIRCUIT TRAINING DI 14 STAZIONI ESEGUITO CON 30" DI LAVOR E 1,30" DI RECUPERO

10' RAPIDITA' CON GLI STEP

**7/8 M.**

935 MT.IN 4,15"

REC. 4.15"

935 MT.IN 4'

REC. 4'

935 MT.IN 3.45"

REC. COMPLETO

20' ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

935 MT.IN 4'

REC. 4'

600 MT.IN 2,30"

REC. 2,30"

900 MT.IN 3.45"

REC.3.45"

600 MT.IN 2,30"

REC. 2,30"

**7/8 P.**

15' LAVORO IN CONTRORESISTENZA CON ELASTICI

SALITE

3" x 4 REC.42"

4" X 4 REC.56"

5" X 4 REC. 1,10"

REC. TRA SERIE 1,30"

**8/8 M.**

CIRCUIT TRAINING DI 14 STAZIONI ESEGUITO CON 30" DI LAVORO E 1,30" DI RECUPERO

10' DI RAPIDITA' CON GLI STEP

**8/8 P.**

PARTITA AMICHEVOLE CONTRO FORMAZIONE DI PROMOZIONE VINTO 5-0

**9/8 M.**

900 MT.IN 4'

REC. 4'

600 MT.IN 2,30"

REC. 2,30"

900 MT.IN 3,45"

REC.3,45"

20' ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

900 MT.IN 3,45"

REC. 4'

600 MT.IN 2,20"

REC. 3'

900 MT.IN 3,30"

REC.4'

600 MT.IN 2,10"

**9/8 P.**

LAVORO DI MULTIBALZI SUI GRADONI 120 TOCCATE

SALITE

3" x 3 REC.42"

4" X 3 REC.56"

5" X 3 REC.1,10"

6" X 3 REC.2'

REC. TRA SERIE 2'

**10/8 M.**

900 MT.IN 3,45"

REC. 4'

600 MT.IN 2,20"

REC. 3'

900 MT.IN 3,30"

REC.4'

600 MT.IN 2,10"

20' ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE,ADDOMINALI,DORSALI

FARTLEK 9':

10" ALLUNGO + 20" CORSA LENTA + 6" ALLUNGO + 4" MAX VELOCITA' + 20" CORSA

LENTA, E VIA COSI'X 9 MINUTI

2X600 MT IN TIRA E MOLLA ( SU LATO LUNGO DEL CAMPO =25MT CORSA VELOCE + 25  
MT CORSA LENTA; SU LATO CORTO= CORSA RECUPERO)  
RECUPERO TRA SERIE 3'

### **10/8**

CIRCUIT TRAINING DI 14 STAZIONI ESEGUITO CON 30" DI LAVOR E 1,30" DI RECUPERO  
10' DI RAPIDITA' CON GLI STEP

### **11/8 M.**

600 X 3 IN 2,30" - 2,20" - 2,10" REC. 2,30"

20' ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE, ADDOMINALI, DORSALI

FARTLEK 2 X 9':

10" ALLUNGO + 20" CORSA LENTA + 6" ALLUNGO + 4" MAX VELOCITA' + 20" CORSA  
LENTA, E VIA COSI' X 9 MINUTI

2X600 MT IN TIRA E MOLLA ( SU LATO LUNGO DEL CAMPO =25MT CORSA VELOCE + 25  
MT CORSA LENTA; SU LATO CORTO= CORSA RECUPERO)

RECUPERO TRA SERIE 3'

### **11/9 P.**

PARTITA AMICHEVOLE CONTRO FORMAZIONE DI PROMOZIONE VINTO 7-1

FINE RITIRO