

**ATLETA: Gruppo salti**  
**ALLENATORI: Zoccante - Lah**

## **PROGRAMMAZIONE ANNUALE 2014 - 15**

**PERIODO INTRODUTTIVO** (da lunedì 13 ottobre a sabato 9 novembre )

### **I° seduta**

- 10' di corsa lenta, esercizi di flessibilità.
- andature specifiche (I° sett. 4 x 30 m, II° sett. 4 x 40)
  - corsa a gambe tese a frequenza controllata (tecnica di appoggio)
  - skip (verifica spinte e baricentro)
  - rullata (l'azione del piede deve essere ampia e completa)
  - corsa saltellata (verificare l'angolo al ginocchio)
- esercizi analitici di stacco curando lo stacco e il baricentro alto
  - 6/7 salti su saccone da fermi con il piede di stacco davanti
  - 6/7 salti con un passo
  - 6/7 salti con 2 passi di rincorsa
- policoncorrenza (4-5 kg. – III° sett. serie da 12) :
  - 3 x 10 squat-jump con lancio verticale con presa della palla al volo
  - 3 x 10 squat-jump lancio frontale
  - 3 x 10 squat-jump con lancio dorsale
- serie di allunghi (6 x 50 con ritmo e tecnica controllati).

### **II° seduta**

- 10' di corsa lenta, esercizi di flessibilità.
- andature saltellate su 7-8 ostacoli (altezza 76 – 84 cm. distanza 130 cm.):
  - 3-4 saltellata con destra che attacca
  - 3-4 saltellata con sinistra che attacca
  - 4-5 saltellata alternata
- ritmica sugli ostacoli (h. 76-84 cm, lontani 8.50 – 9.00 m.)
  - 4-6 x 50 rec. 3'00"-3'30
- potenziamento con sovraccarichi (vedi scheda)
  - squat profondo
- 3 - 4 x 50 m in corsa circolare decontratta

### **III° seduta**

- 10' di corsa lenta, esercizi di flessibilità.
- andature estensive:
  - 4 x 40 skip
  - 4 x 40 calciata
  - 4 x 40 saltellata
- Prove di resistenza alla velocità:
  - 3-4 (3 x 60) rec. tra prove ritorno in corsa leggera, tra serie 4'. Velocità al 90 %

#### **IV° seduta**

- 10' di corsa lenta, esercizi di flessibilità.
- multibalzi (alternati):
  - 8-10 lunghi da fermi
  - 8 bipli (alternando destra e sinistra)
  - 6 tripli
  - 5 quintupli
- potenziamento con sovraccarichi (vedi scheda)
- 3- 4 x 50 m in corsa circolare decontratta

#### **V° seduta**

- 10' di corsa lenta, esercizi di flessibilità.
- in salita, andature:
  - 4 x 30 skip
  - 4 x 30 saltellata
  - 3 x 30 passo- spinta
  - 3 x 30 laterale obliqua con cambi di direzione
- sprint in salita:
  - 4-5 (2 x 40) rec. 2'30" e tra coppie 4'
  - 2 x 80 rec. 3'30

#### **VI° seduta**

- 10' di corsa lenta, esercizi di flessibilità.
- andature e balzi su gradoni (h. 60cm. n°12):
  - 4 skip
  - 4 balzi a piedi pari
  - 3+3 balzi con il piede destro e piede sinistro
  - 4 saltellata (tipo steep)
  - 4-5 diagonali in corsa balzata
- resistenza alla velocità:
  - 3 - 4 (3 x 100) t. 12" 0-12"2, rec. 3' 30" e tra serie 5'

Le proposte di lavoro sono sei; in alcune sono necessarie delle attrezzature ed un supporto tecnico, in altre vi potete gestire autonomamente. Sono settimane di lavoro non particolarmente specialistico ma di buona quantità.

Le sedute di allenamento sono disposte in modo da consentire dei recuperi ( esercitazioni più pesanti e altre più leggere, sedute più pesanti e altre più leggere) Se salto la seduta in salita, la recupero il sabato con il traino, buona parte del lavoro della VI° seduta sui gradoni (visto che a Vicenza non ci sono) lo posso fare utilizzando 10, 12 ostacoli e la stessa progressione di esercizi, o un gradino per lo step; ovviamente il risultato è mediato, ma fondamentale è essere costanti e avere metodo.

Avete l'esperienza per gestire l'allenamento e la capacità di graduarne l'intensità in base anche alle vostre sensazioni. Non è necessario far tutto a tutti i costi e fin dalla prima settimana; l'obiettivo è quello di utilizzare tutte le esercitazioni alla terza - quarta settimana di lavoro. Utilizzare tutti i giorni gli esercizi di scarico che conoscete.

Buon lavoro!