

Pianificazione di 4 settimane

Sett	Lunedì					Martedì					Mercoledì					Giovedì					Venerdì					Sabato					Domenica									
TZ A	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ B	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
14	Sprint Tecnica di corsa, Starts aus versch. Posizione (ca. 20m), 3x40m, pausa 4'					Velocità esercizi di reazione, scaletta per la coordinazione, 6 esercizi a 3-4x, corsa tra i coni					Libero					Ostacoli Tecnica di ostacoli, ritmizzazione su ostacoli di piccola e normale altezza					Libero					Corsa / resistenza 20' corsa sostenuta, 8 x 1 pausa 1'					Libero									
	Forza / mobilità forza propulsiva, rotazione dell'anca					Lancio del peso piede attivo quando si tocca terra nella posizione d'impatto, posizionamento del tronco, torsione della parte superiore del corpo										Salto in lungo Salti da 7 passi di rincorsa, controllo della rincorsa																								
TZ A	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ B	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
15	Sprint Tecnica di corsa, inizio con il focus sulla tecnica, 40m-50m-60m (pausa 4', 5')					Velocità esercizi di reazione, scaletta per la coordinazione, 6 esercizi a 3-4x, corsa tra i coni					Libero					Ostacoli Tecnica di ostacoli, esercizi di trazione e oscillazione della gamba, compresa la realizzazione nella corsa					Libero					Corsa / resistenza 20' corsa sostenuta 6x2' pausa 1'					Libero									
	Forza / mobilità forza propulsiva, rotazione dell'anca					Salto in lungo Salto in lungo da fermi, rincorsa da 7 passi con il focus sul tam-ta-tam										Salto in alto Avvicinamento, curva, stacco con tam-ta-tam																								
	Lancio del peso piede attivo quando si tocca terra nella posizione d'impatto, posizionamento del tronco, torsione della parte superiore del corpo															Lancio del disco Lanci da fermi in piedi, concentrarsi sulla posizione di lancio 4/4 giri																								
TZ A	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ B	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
16	Sprint Giochi a staffetta ca. 30m					Velocità esercizi di reazione, scaletta per la coordinazione, 6 esercizi a 3-4x, corsa tra i coni					Libero					Ostacoli Tecnica di ostacoli con rincorsa e attenzione alla fase di stacco					Libero					Corsa / resistenza 25' corsa sostenuta 5x150m pausa 6'					Libero									
	Forza / mobilità forza propulsiva, rotazione dell'anca					Lancio del peso piede attivo quando si tocca terra nella posizione d'impatto, posizionamento del tronco, torsione della parte superiore del corpo										Salto in lungo Salti con rincorsa completa, attenzione alla fase di stacco/decollo																								
																Lancio del giavellotto Lanci, attenzione al passo d'impulso																								
TZ A	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
TZ B	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
17	Sprint Tecnica di corsa, Start aus versch. Posizione (ca. 20m), 2x40m					Velocità esercizi di reazione, scaletta per la coordinazione, 6 esercizi a 3-4x, corsa tra i coni					Libero					Ostacoli Tecnica di ostacoli, 2x80m completi con ostacoli					Libero					Corsa / resistenza 20' corsa sostenuta 4x250m pausa 8'					Libero									
	Forza / mobilità forza propulsiva, rotazione dell'anca					Salto in lungo Salti con rincorsa completa, attenzione alla fase di stacco/decollo										Salto in alto Rincorsa da 7 passi, stacco con tam-ta-tam																								
																Lancio del disco Lanci da fermi in piedi,																								

		Lancio del peso piede attivo quando si tocca terra nella posizione d'impatto, posizionamento del tronco, torsione della parte superiore del corpo		concentrarsi sulla posizione di lancio 4/4 giri			
--	--	---	--	--	--	--	--

