

L'allenamento pre torneo

A cura di Gianni Cedolini

Questo articolo è dedicato alla periodizzazione del lavoro fisico durante la stagione agonistica dove gli atleti sono impegnati nei tornei.

Questa proposta è adatta a giovani dai 13 ai 18 anni che hanno l'abitudine di allenarsi 4/5 volte la settimana di cui 90' di lavoro fisico e 90' di lavoro tecnico.

Per ottimizzare il lavoro di ciascuno ho dato delle indicazioni soprattutto sul lavoro della forza che deve essere diverso a seconda che il torneo si svolga a distanza di 7 giorni o 15 giorni.

Per quanto riguarda il carico di lavoro riferito al volume, in accordo con i maestri, viene diminuito di un 20% prima del torneo mentre l'intensità viene mantenuta tale sia per gli esercizi tecnici che fisici.

Entrando nel pratico potremo organizzare la settimana pre torneo in questo modo:

LUNEDÌ : Posturale – agility – stretching

MARTEDÌ : Forza

MERCOLEDÌ : Conditioning alta intensità - stretching

GIOVEDÌ : Funzionale core stability -

VENERDÌ : Agility specifico – Posturale stretching

SABATO: Torneo

DOMENICA : Torneo

Di seguito le sedute di potenziamento specifico proposte in questo periodo per due volte la settimana + integrazione di allenamento basato sulla core stability e sulla stabilizzazione delle articolazioni più sollecitate (spalla- ginocchio)

Lo stretching è sempre presente nelle sedute di allenamento

Preparatore fisico : Gianni Cedolini - Cell.329 2272762 - E-mail :info@preparazioneatletica.it		agonisti TOP				
		mar-19				
Seduta 1 pre torneo (torneo a 7 giorni max)						
Circuiti CORE						
1 chiusure a libro	Circuito 20" di 4 esercizi da ripetere 2 volte	gambe piegate				
2 torsioni braccia tese su fitball		manubrio				
1 scivolamenti manubri a terra		in avanti				
forza esplosiva						
	percentuale di lavoro	rip				
1	girare bilanciere	3x10				
2	strappo manubrio incrociato	3x10				
3	affondi alternati con manubri	3x12				
4	strappo con 2 manubri arrivo 1 gamba	3x10				
5	push press arrivo in affondo	3x12				
6	Pull ai cavi in piedi 1 braccio	3x10				
7	swing KTB	3x20				

8	estensioni tricipiti ai cavi	3x10				
Seduta 2 (torneo > 7 giorni)						
1	Bending su 1 gamba braccia tese avanti	4x10				
2	rotazioni disco sopra la testa	3x30"				
3	push alla core bar	4x10				
4	trazioni alla sbarra	4x10				
5	affondi bilanciere gamba dietro	4x10				
6	lat machine seduto	4x10				
7	balzi in alto su box	4x10				
8	spinte manubri su panca	4x10				
9	Estensioni braccia con manubri	4x10				
stretching						

Per gli atleti più evoluti che si allenano anche due volte al giorno propongo, in vista del torneo più importante, la seguente tabella:

Agonistica mattina e pomeriggio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
lunedì	Fdin	Fdin	Fdin	Fdin	scarico	F expl
martedì	Fdin	F expl	Fexpl	Fexpl	scarico	Funzionale
mercoledì	Fdin	Fdin	Fexpl	Fdin	scarico	F expl
giovedì					scarico	
venerdì	Fdin	Fexpl	Funzionale	Funzionale	scarico	Funzionale

A cura di Gianni Cedolini
info@preparazioneatletica.it