

**AIA ERCOLANO**  
**pre-campionato 2008/09: piano di lavoro consigliato per gli assistenti**

	<b>1° SETTIMANA</b>	<b>2° SETTIMANA</b>	<b>3° SETTIMANA</b>	<b>4° SETTIMANA</b> <b>Raduno Scarico</b>
<b>1</b>	10 x 10m sprint rec di passo e 3' 10 x 20m sprint rec di passo e 4' + corsa con variazioni: 2 x 10' (60" corsa lenta + 15" corsa ritmo sostenuto) rec 3'	10 x 10m sprint + 2 x 10 x 100m navetta (50 + 50) <u>velocità: 38/42"</u> recupero 50" e 4'  defaticamento	Sprint in salita 8 x 20m 6 x 50m 4 x 60m 6 x 50m 8 x 20m + trasformazione defaticamento	<b><u>Prova Test Atletici</u></b> Dopo avere eseguito un buon riscaldamento (vedi note) esegui uno sprint da 50m + prova specifica assistenti. rec 5' tra i due test
<b>2</b>	40' corsa continua + allunghi 8 x 70m in scioltezza senza forzare + addominali	45' corsa continua + allunghi + addominali	50' corsa continua + allunghi + addominali	30' corsa + allunghi
<b>3</b>	Riposo	Riposo	Riposo	20/30' corsa + allunghi
<b>4</b>	Sprint in salita (rec di passo e 3' tra le serie) 8 x 20m 6 x 30m 4 x 40m 6 x 30m 8 x 20m + trasformazione: 10 x 15m lanciati in piano defaticamento	Sprint in salita 8 x 20m 6 x 40m 4 x 50m 6 x 40m 8 x 20m + trasformazione defaticamento	2 x 8 x 80m (20m sprint + 40m souplesse + 20m sprint) rec 60" e 4' tra le serie.  ... dopo 8/10' di recupero attivo (stretching , corsetta ed esercizi di mobilità) esegui 1 <b><u>prova specifica assistenti</u></b>	Riposo
<b>5</b>	2 x 10 x 80m a navetta (40 + 40) <u>velocità 30/34"</u> recupero 45" e 4'	10 x 10m sprint 10 x 20m sprint + corsa con variazioni: 2 x 12'	10 x 10m sprint 10 x 20m sprint corsa con variazioni 2 x 12'	<b>Test Atletici Battipaglia</b>
<b>6</b>	Sprint in piano 2 x 7 x 30m (navetta A/R 15 + 15) rec passo e 3' tra le serie 2 x 5 x 40m (10m avanti, 10m dietro, 10m laterale, 10m avanti) rec passo e 4' 2 x 3 x 50m in linea rec 50" e 4' defaticamento	Sprint in piano 2 x 8 x 30m (navetta A/R 15 + 15) rec passo e 3' tra le serie 2 x 6 x 40m (10m avanti, 10m dietro, 10m laterale, 10m avanti) rec passo e 3' 2 x 4 x 50m in linea rec 50" e 4' defaticamento	50' corsa continua + allunghi + addominali	
<b>7</b>	Riposo	Riposo	Riposo	

Riscaldamento:

10/15' corsetta alternando le andature (corsa dietro e laterale), 5' stretching , esercizi di mobilità articolare, preatletici: 4 x skip lento alto, skip basso veloce, calciata dietro e 30m corsa balzata + 4 allunghi x 60m

N.B.: i tempi di percorrenza sono chiaramente indicativi pertanto vanno interpretati e adeguati alle proprie capacità.

Occhio all'alimentazione e al peso. Utilizza come sempre esclusivamente scarpe da running.