

Questo Documento è protetto da:  
**Copyright Massimo Prete – Tutti i diritti sono riservati.**

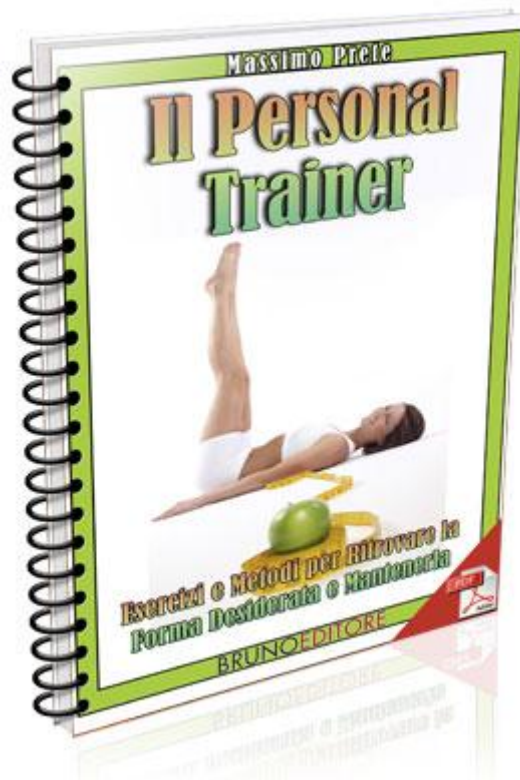
<http://www.fitnessmax.it>

Questo documento non può essere regalato e nessuna sua parte può essere riprodotta senza il permesso scritto di **Massimo Prete**. **NON INCLUDE** nessun diritto di rivendita.

## Mi Presento....

Mi presento; sono Massimo Prete Dottore in Scienze Motorie e Sportive, laureato all'Università degli studi di Torino.

- Sono autore di un Ebook (libro elettronico) edito dalla più importante casa Editrice di Ebook Italiana, la Bruno Editore:



### **Il Personal Trainer - Esercizi e Metodi per Ritrovare la Forma Desiderata e Mantenerla**

*Ebook 187 Pagine di Massimo Prete*

- Gestisco il [Blog Fitnessmax.it](http://www.fitnessmax.it) e la Newsletter legata al sito assolutamente Gratuita! Se non sei ancora iscritto, puoi farlo direttamente dall'home page del sito [FitnessMax.it](http://www.fitnessmax.it).

La mia formazione riguardante il fitness, allenamento, dimagrimento e Bodybuilding, risale a prima dell'Università, quando ero in leggero sovrappeso.

Sì, infatti, io non sono il classico tipo che pur mangiando a dismisura, non prende un etto e si vanta di tutto ciò, innervosendoti di sicuro!

Assolutamente no!

I cosiddetti “Magri di Natura” sono geneticamente fortunati e non hanno nessun merito! Seguono semplici regole, in modo automatico e senza neanche rendersene conto.

La mia vuole essere una vera e propria missione, perché so cosa significa il disagio di non piacersi, di non piacere agli altri e l'insicurezza che ne deriva. Al contrario, ora, so cosa vuol dire piacersi e voglio che anche tu possa provare queste emozioni.

Spero che questa breve introduzione ti abbia già motivato, anche perché è importantissimo, essere convinti e motivati, metterci molto impegno e imparare a seguire le giuste strategie, altrimenti, hai già perso in partenza.

# PREPARAZIONE ATLETICA PER IL CALCIO

Per prima cosa ti ricordo che sono a tua disposizione nel [Forum di FitnessMax.it](#) con l'esclusiva "Area Clienti".

Segui questi passaggi:

- Accedi al Forum, [cliccando qua](#)
- Registrati utilizzando la stessa email da cui mi hai contattato
- Accedi al Pannello di controllo
- Clicca su Gruppi
- Seleziona il Gruppo Clienti e invia la richiesta.

Dal Forum potrai richiedere assistenza sul programma e confrontarti con gli altri clienti.

## Introduzione

Ora, prima di presentarti le preparazioni che ho ideato e un'alimentazione tipo, voglio che siano chiari alcuni concetti base, necessari per seguire una corretta e funzionale preparazione atletica per il calcio.

Per questo ti invito (anzi “ti obbligo” ☺ ) a leggere questi articoli sul blog:

- **[Programmi di Allenamento: Il Calcio non è una Maratona!](#)**
- **[Preparazione Calcio: Pronto per la nuova Stagione?](#)**

Letti?

Ok, ora vediamo cosa troverai in questo documento. Ho ideato varie preparazioni partendo da un massimo di 6 settimane e 4 allenamenti settimanali (nel caso avessi più sedute a disposizione, fammi sapere per ideare una preparazione personalizzata.) a un minimo di 3 settimane e 2 allenamenti settimanali.

Queste preparazioni sono ideate per partire con gli allenamenti da agosto e finire una settimana prima della prima giornata di campionato (max ultimo allenamento di preparazione 4-5 giorni prima.)

Ti consiglio caldamente di ripetere la preparazione dopo le feste Natalizie nella pausa invernale. Ovviamente potrai seguire una preparazione una qualsiasi delle preparazioni di richiamo senza dover per forza ripetere quella fatta in estate.

Eccoti le preparazioni.

# PREPARAZIONE PRECAMPIONATO 6

## SETTIMANE (4 SEDUTE SETTIMANALI)

**PRIMO MICROCICLO:** test, consolidamento della capacità aerobica (corse lunghe o con variazioni di velocità ), incremento potenza aerobica (1000 / 800 metri)

### 1-2<sup>a</sup> SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2		3		4	

#### **1<sup>a</sup> SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 1000 rec 4'

- 10' stretching

## **2° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 3 x 1000m al max delle possibilità rec 4'
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 10' stretching

## **3° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 18' corsa a cambi di ritmo( 1' lento-45'' medio-15'' veloce)



- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 800 rec 3'
- 10' stretching

#### **4° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 4 x 800 al max delle possibilità rec 3'
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- 10' stretching

**SECONDO MICROCICLO**: forza esplosiva (balzi, frenate e scatti) e capacità lattacida a secco (distanze brevi ma ad alta intensità ).

## 3-4^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6		7		8	

### **5° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

## **6° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

## **7° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni di corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare

- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti (1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 20'')
- Stretching

## **8° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

**TERZO MICROCICLO:** Misto con consolidamento della potenza aerobica.

## **5^ SETTIMANA**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9		10		11		

### **9° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **10^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- **SCHEDA TONIFICANTE:**
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 5 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

### **11° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 1000m-800m-600m-400m-200m al max delle possibilità (rec. 4'-3'-2'-1')
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

**QUARTO MICROCICLO:** Ciclo di Scarico.

## 6^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	12			13		

### **12° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)

3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)

- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **13° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

**Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''



- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 5 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

# PREPARAZIONE PRECAMPIONATO 6

## SETTIMANE (2 SEDUTE SETTIMANALI)

### 1^ - 2^ - 3^ - 4^ - 5^ - 6^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	A		B			
	C		B			
	A		D			
	E		D			
	A		B			
	C		D			

#### Allenamento A

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 1000m-800m-600m-400m-200m al max delle possibilità (rec. 4'-3'-2'-1')
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 3 x100 metri rec.60'' \ 4 x 50 metri rec. 30'' \ 5 x 30 m rec 15 sec.
- Stretching

### **Allenamento B**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 1 minuto ad andatura media.
- 1 minuto ad andatura alta.
- 1 minuto ad andatura tipo allungo (circa 70% della velocità massima.)
- 1 minuto camminata veloce di recupero.
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)

### **Allenamento C**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 4 x 800m al max delle possibilità rec 3'
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare

- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

### **Allenamento D**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)

### **Allenamento E**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 20' corsa a cambi di ritmo( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'

- 4 x 6 ripetizioni di corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- 10' stretching

# PREPARAZIONE PRECAMPIONATO 4 SETTIMANE

**PRIMO MICROCICLO:** test, consolidamento della capacità aerobica (corse lunghe o con variazioni di velocità ), incremento potenza aerobica (1000 / 800 metri)

## 1^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2		3		4	

### **1^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 1000 rec 4'
- 10' stretching

## **2° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 3 x 1000m al max delle possibilità rec 4'
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 10' stretching

## **3° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 18' corsa a cambi di ritmo( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- SCHEDA TONIFICANTE:

3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)

3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 800 rec 3'
- 10' stretching

#### **4° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 4 x 800 al max delle possibilità rec 3'
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- 10' stretching



**SECONDO MICROCICLO**: forza esplosiva (balzi, frenate e scatti) e capacità lattacida a secco (distanze brevi ma ad alta intensità ).

## 2^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6		7		8	

### **5° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

## **6° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

## **7° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni di corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare

- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti (1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 20'')
- Stretching

## **8° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

**TERZO MICROCICLO:** Misto con consolidamento della potenza aerobica.

## **3^ SETTIMANA**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9		10		11		

### **9° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **10^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- **SCHEDA TONIFICANTE:**
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 5 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

### **11° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 1000m-800m-600m-400m-200m al max delle possibilità (rec. 4'-3'-2'-1')
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

**QUARTO MICROCICLO:** Ciclo di Scarico.

## 4^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	12			13		

### **12° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)

3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)

- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **13° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''

- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 5 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching



# MINI-PREPARAZIONE PRECAMPIONATO 3 SETTIMANE.

**PRIMO MICROCICLO:** test, consolidamento della capacità aerobica (corse lunghe o con variazioni di velocità ), incremento potenza aerobica (1000 / 800 metri)

## 1^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2		3		4	

### **1^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 1000 rec 4'
- 10' stretching

## **2° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 3 x 1000m al max delle possibilità rec 4'
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 10' stretching

## **3° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 allunghi 50m
- 18' corsa a cambi di ritmo( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- SCHEDA TONIFICANTE:

3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)

3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 800 rec 3'
- 10' stretching

#### **4° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 4 x 800 al max delle possibilità rec 3'
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- 10' stretching

**SECONDO MICROCICLO**: forza esplosiva (balzi, frenate e scatti) e capacità lattacida a secco (distanze brevi ma ad alta intensità ).

## 2^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6		7		8	

### **5° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

## **6° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

## **7° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni di corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare

- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti (1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 20'')
- Stretching

## **8° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

**TERZO MICROCICLO:** Misto con consolidamento della potenza aerobica.

## **3^ SETTIMANA**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9		10		11		11

### **9° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **10^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- **SCHEMA TONIFICANTE:**
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 5 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

### **11° SEDUTA**



- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 1000m-800m-600m-400m-200m al max delle possibilità (rec. 4'-3'-2'-1')
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

# MINI-PREPARAZIONE PRECAMPIONATO 3

## SETTIMANE 3 ALLENAMENTI (Ideale pausa invernale)

**PRIMO MICROCICLO:** test, consolidamento della capacità aerobica (corse lunghe o con variazioni di velocità ), incremento potenza aerobica (1000 / 800 metri)

### 1^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1		2		3		

#### **1^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 15' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x 1000 rec 4'

- 10' stretching

## **2° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 3 x skip alto 20''
- 3 x skip dietro 20''
- 3 x 1000m al max delle possibilità rec 4'
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 25-30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 10-12 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 10' corsa a cambi di ritmo( 1'30'' lento-30'' medio)
- 8' corsa a cambi di ritmo ( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- 10' stretching

## **3° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''

- 2 x skip dietro 20''
- 4 x 800 al max delle possibilità rec 3'
- **SCHEDA TONIFICANTE:**  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 18' corsa a cambi di ritmo( 1' lento-45''medio-15''veloce)
- 10' stretching

**SECONDO MICROCICLO:** forza esplosiva (balzi, frenate e scatti) e capacità lattacida a secco (distanze brevi ma ad alta intensità ).

## 2^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
4		5		6		

### **4° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''

- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- **SCHEDA TONIFICANTE:**  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **5° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- **SCHEDA TONIFICANTE:**  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 10 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching

### **6° SEDUTA**

- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 3 x 6 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 1'
- 4 x 6 ripetizioni di corsa a spola 5-10-15 metri (da 0 a 5, da 5 a 0, da 0 a 10, da 10 a 0 e così via...) - rec 45''
- **SCHEDA TONIFICANTE:**  
3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)  
3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec.30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

**TERZO MICROCICLO:** Misto con consolidamento della potenza aerobica.

## 3^ SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7		8		9		

### **7° SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''

- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

#### **Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 4' corsa blanda + mobilità articolare + skip
- 2 allunghi 50m
- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45'' \ 2 x 100 metri rec. 30'' \ 4 x 50 metri rec. 30''
- Stretching

### **8^ SEDUTA**

- 4' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''

### **HIIT (TAPIS ROULANT):**

**Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache.**

- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 120-130)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 135-145)
- 1 minuto a 15 km/h (pulsazioni 150-160)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce o pedalata a ritmo di passeggiata)
- Il tutto ripetuto 4 volte.
- SCHEDA TONIFICANTE:
  - 3 x 30 addominali(durante il recupero fare i piegamenti)
  - 3 x 15 piegamenti sulle braccia(durante il recupero fare gli addominali)
- 5' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20''
- 2 x skip dietro 20''
- 2 x 6 ripetizioni di 5 balzi tra 3 ostacoli (o qualsiasi cosa alta circa un metro) e scatto di 5 metri - rec. 45''
- 4 x 6 ripetizioni di Scatti da 10 metri- rec 45''
- Stretching



## CONCLUSIONI

Ho cercato di riunire le casistiche più comuni per quanto riguarda il tempo a disposizione e il numero di sedute.

Ovviamente né esistono molte altre, quindi non esitare a contattarmi per suggerimenti!

Detto questo, per ottimizzare al massimo il risultato dell'allenamento, dovrai seguire un'alimentazione corretta e sana.

Di seguito un programma alimentare tipo adatto ad un uomo di circa 75 kg, di 30 anni di età e di altezza 175.

## ALIMENTAZIONE

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Domenica
Colazione	300g latte P-S 12g Zucchero 60g Fette Integrali 25g Marmellata	300g Spremuta d'arancia 60g Fette Integrali 25g Marmellata	300g Caffè latte P-S 60g Fette Integrali 25g Marmellata	300g latte P-S 12g Zucchero 60g Fette Integrali 25g Marmellata	1 Tazza di Tè Verde 60g Fette Integrali Con Miele	300g Spremuta d'arancia 60g Fette Integrali 25g Marmellata
Spuntino	180g Yogurt 120g Mela	100g Kiwi 12g mandorle	60g Cioccolato Fondente	180g Yogurt 120g Mela	300g Spremuta d'arancia	180g Yogurt
Pranzo	120g Pasta 180g Pomodoro 50g Parmigiano grattugiato 1 Scatoletta Tonno Sott'olio 1 Cucchiaino di Olio d'oliva	100g Riso 240g pomodoro 25g Parmigiano Grattugiato 150g carne di tacchino o pollo alla griglia 300g Patate bollite o al forno 1 cucchiaino d'olio	120g Pane Integrale 150g Carne Magra di Vitello alla Griglia o Bollito. 240g di Carote 1 Cucchiaino di Olio d'oliva	120g Pasta 180g Pomodoro 50g Parmigiano grattugiato 1 Scatoletta Tonno Sott'olio 1 Cucchiaino di Olio d'oliva	80g Spaghetti allo Scoglio 150g Fiocchi di Latte 250g Spinaci	120g Pasta con olio e grana. 150g carne di tacchino o pollo alla griglia Insalata mista a volontà 5g olio d'oliva
Spuntino	20 g nocciole	120g Mela	180g Yogurt	20 g nocciole	120g Ananas	120g Pera
Cena	200g Pesce Spada alla griglia 250g spinaci 1 cucchiaino d'olio d'oliva	120g pane integrale 200g Trancio di Salmone alla Griglia 180g Melanzane grigliate	180g pane alle olive 80g Bresaola 350g Zucchine 10g Olio d'oliva	200g Braciola di Maiale 250g spinaci 1 cucchiaino d'olio d'oliva	180g Zuppa di Legumi 300g Verdure miste alla Griglia 1 coppa di Macedonia	60g pane integrale Minestra con: 40g riso, 120g carote, 120g zucchine, 5 g parmigiano e brodo 180g Cernia al Forno. 5g Olio d'oliva 250g Fragole e Limone