

Allenamento Preparatorio

Velocità

Un serio programma per l'aumento della velocità richiede uno stato di forma generale adeguato.

Se stai leggendo questo contenuto, non credo tu non abbia mai giocato a calcio o semplicemente corso, quindi **non partirai proprio da zero** (*se così fosse, prevedi di allungare il periodo di preparazione, contattami senza problemi.*)

Però potresti non esserti allenato per nulla nell'ultimo periodo (1-2 mesi), quindi, per evitare di sovraccaricare eccessivamente la tua muscolatura o, peggio ancora, infortuni, **dovrai seguire almeno 2 settimane di allenamento preparatorio.**

Nella pagina seguente ho preparato un semplice esempio di allenamento preparatorio.

SETTIMANA 1

Lunedì	30 minuti corsa lenta
Martedì	<i>Riposo</i>
Mercoledì	30 minuti corsa lenta
Giovedì	<i>Riposo</i>
Venerdì	Allenamento A
Sabato	<i>Riposo</i>
Domenica	Allenamento A

Allenamento A

- 10 minuti di corsa lenta
- 2 x skip alto 20”
- 2 x skip dietro 20”
- 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”
- 10 minuti di de-faticamento con corsa lenta

SETTIMANA 2

Lunedì	30 minuti corsa lenta
<i>Martedì</i>	<i>Riposo</i>
Mercoledì	Allenamento B
Giovedì	<i>Riposo</i>
Venerdì	Allenamento A
Sabato	Allenamento B
Domenica	<i>Riposo</i>

Allenamento B

- 10 minuti di corsa lenta
- 2 x skip alto 20”
- 2 x skip dietro 20”
- 2 allunghi 50m
- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- 3 serie di 10 scatti sui 40 m rec. incompleto 10 sec. tra gli scatti / rec. 60 sec. fra le serie.
- 10 minuti di de-faticamento con corsa lenta