

A.S.D. AUDACE PESCARA 1999

PREPARAZIONE 2004-2005

LUNEDI 6 settembre 2004:

- 1000 METRI - tempo 6 minuti – (36 secondi X 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI come sopra
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI come sopra
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI come sopra
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- ADDOMINALI 10 X 2
- DORSALI 10 X 2
- PETTORALI 10 X 2

MARTEDI 7 settembre 2004:

- 1000 METRI - tempo 5 minuti e 30 secondi – (33 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI - tempo 5 minuti e 30 secondi – (33 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI - tempo 5 minuti e 30 secondi – (33 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI - tempo 5 minuti e 30 secondi – (33 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- ADDOMINALI 10 X 3
- DORSALI 10 X 3
- PETTORALI 10 X 3

MERCOLEDI 8 settembre 2004:

- 1000 METRI – tempo 5 minuti – (30 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI – tempo 5 minuti – (30 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI – tempo 5 minuti – (30 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI – tempo 5 minuti – (30 secondi x 100 metri)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- ADDOMINALI 10 X 4
- DORSALI 10 X 4
- PETTORALI 10 X 4

GIOVEDI 9 settembre 2004:

- 1000 METRI – tempo 4 minuti e 30 secondi – (27 secondi x 100 mt)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI – tempo 4 minuti e 30 secondi – (27 secondi x 100 mt)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI – tempo 4 minuti e 30 secondi – (27 secondi x 100 mt)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- 1000 METRI – tempo 4 minuti e 30 secondi – (27 secondi x 100 mt)
- 6 minuti di recupero con esercizi di stretching
- ADDOMINALI 15 X 3
- DORSALI 15 X 3
- PETTORALI 15 X 3

LUNEDI 13 settembre 2004:

- 10 MINUTI di corsa lenta
- 10 MINUTI di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 MINUTI di esercizi di mobilizzazione per il tronco

- RIPETUTE:
 1. 600 metri (in 2 minuti) – 2 minuti di recupero
 2. 800 metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 2 minuti e 30 di recupero
 3. 1000 metri (in 3 minuti e 30) – 3 minuti e 20 di recupero
 4. 800 metri (in 2 minuti e 40) – 2 minuti e 30 di recupero
 5. 600 metri (in 2 minuti) – 2 minuti di recupero

Al termine delle ripetute RECUPERO ATTIVO di 5 minuti (stretching)

- ADDOMINALI 15 X 3
- DORSALI 15 X 3
- PETTORALI 15 X 3

- 2000 METRI – tempo 10 minuti

- STRETCHING

MARTEDI 14 settembre 2004:

- 10 MINUTI di corsa lenta
- 10 MINUTI di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 MINUTI di esercizi di mobilizzazione per il tronco
- SALITE:

1. Lunghezza della salita : 45-50 metri : 4 RIPETIZIONI con
RECUPERO di 1 minuto e 30 tra una salita e l'altra

- CORSA CON VARIAZIONE DI VELOCITA'

1 minuto di corsa lenta
5 secondi di scatto
30 secondi di corsa lenta
10 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta
15 secondi di scatto
2 minuti di corsa lenta
5 secondi di scatto
30 secondi di corsa lenta
10 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta
15 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta

Al termine RECUPERO ATTIVO di 6 minuti

- ADDOMINALI 15 X 4
- DORSALI 10 X 3
- PETTORALI 8 X 3

MERCOLEDI 15 settembre 2004:

- 10 MINUTI di corsa lenta
- 10 MINUTI di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 MINUTI di esercizi di mobilizzazione per il tronco

- RIPETUTE:
 1. 1200 metri (in 4 minuti e 40 secondi) – 4 minuti e 30 di recupero
 2. 1000 metri (in 3 minuti e 30 secondi) – 3 minuti e 30 di recupero
 3. 800 metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 2 minuti e 30 di recupero
 4. 600 metri (in 2 minuti) – 2 minuti di recupero
 5. 400 metri (in 1 minuto e 20 secondi) – 1 minuto e 40 di recupero

- 5 MINUTI di stretching

- ADDOMINALI 20 X 3

- DORSALI 20 X 3

- PETTORALI 20 X 3

- 2000 METRI – tempo 10 minuti

- 10 minuti di stretching

GIOVEDÌ 16 settembre 2004

- 10 minuti di corsa lenta
- 10 minuti di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 minuti di esercizi di mobilizzazione per il tronco

- SALITE:

1. Lunghezza della salita: 60-70 metri: 4 ripetizioni con recupero di 3 minuti tra una salita e l'altra

Al termine delle salite RECUPERO ATTIVO di 5 minuti (stretching)

2. Lunghezza della salita: 60-70 metri: 4 ripetizioni con recupero di 3 minuti tra una salita e l'altra

Al termine Stretching

- ADDOMINALI 20 X 4
- DORSALI 10 X 2
- PETTORALI 5 X 2

CORSA CON VARIAZIONE DI VELOCITA'

1 minuto di corsa lenta
5 secondi di scatto
30 secondi di corsa lenta
10 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta
15 secondi di scatto
2 minuti di corsa lenta
5 secondi di scatto
30 secondi di corsa lenta
10 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta
15 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta

LUNEDI 20 settembre 2004:

- 10 minuti di corsa lenta
- 10 minuti di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 minuti di esercizi di mobilizzazione per il tronco

- **RIPETUTE**

1. 400 metri (in 1 minuto e 20) – 1 minuto e 40 di recupero
2. 500 metri (in 1 minuto e 40) – 2 minuti di recupero
3. 600 metri (in 2 minuti) – 2 minuti e 20 di recupero
4. 700 metri (in 2 minuti e 20) – 2 minuti e 40 di recupero
5. 800 metri (in 2 minuti e 40) – 3 minuti di recupero
6. 1000 metri (in 3 minuti e 30 secondi) – 4 minuti di recupero

- 10 minuti di stretching
- ADDOMINALI 25 X 3
- DORSALI 10 X 2
- PETTORALI 5 X 2
- 2000 METRI – tempo 9 minuti
- Stretching

MARTEDI 21 settembre 2004:

- 10 minuti di corsa lenta
- 10 minuti di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 minuti di esercizi di mobilizzazione per il tronco

- **SALITE:**

- Lunghezza della salita : 70 metri : 4 ripetizioni con recupero di 3 minuti tra una salita e l'altra

Al termine delle salite recupero attivo di 5 minuti (stretching)

- Lunghezza della salita : 70 metri : 4 ripetizioni con recupero di 3 minuti tra una salita e l'altra

Al termine delle salite recupero attivo di 5 minuti (stretching)

- Lunghezza della salita : 70 metri : 4 ripetizioni con recupero di 3 minuti tra una salita e l'altra

Al termine delle salite recupero attivo di 5 minuti (stretching)

- ADDOMINALI 15 X 2
- DORSALI 10 X 2

- CORSA CON VARIAZIONE DI VELOCITA:

1 minuto di corsa lenta
5 secondi di scatto
30 secondi di corsa lenta
10 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta
15 secondi di scatto
2 minuti di corsa lenta
5 secondi di scatto
30 secondi di corsa lenta
10 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta
15 secondi di scatto
1 minuto di corsa lenta

MERCOLEDI 22 settembre 2004:

- 10 minuti di corsa lenta
- 10 minuti di esercizi di allungamento arti inferiori
- 10 minuti di esercizi di mobilitazione per il tronco

- RIPETUTE:

800metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 3 minuti di RECUPERO

800metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 3 minuti di RECUPERO

800metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 3 minuti di RECUPERO

800metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 3 minuti di RECUPERO

800metri (in 2 minuti e 40 secondi) – 3 minuti di RECUPERO

- 10 minuti di stretching
- ADDOMINALI 25 X 4
- DORSALI 15 X 3
- PETTORALI 10 X 2
- 2000 METRI – tempo 9 minuti
- 10 minuti stretching

1000 metri: MADONNINA – INGRESSO RISTORANTE LA SIRENETTA

800 metri: MADONNINA – ZARA

600 metri: MADONNINA – LA PARANZA

500 metri: MADONNINA – LA PRORA

400 metri: MADONNINA – GILDA

300 metri: MADONNINA – CARTELLO ERISTOFF ICE DOPO APOLLO