



Ultima settimana: pianificazione quotidiana

	Sabato 9.08.2014	Domenica 10.08.2014	Lunedì 11.08.2014	Martedì 12.08.2014	Mercoledì 13.08.2014	Giovedì 14.08.2014	Venerdì 15.08.2014
	<p>Dopo la giornata di recupero di ieri oggi si lavora sulla velocità massima.</p> <p>Da oggi cerchiamo di inserire anche il calendario dei Campionati europei negli allenamenti. Le sedute della mattina dovrebbero coincidere con gli orari di partenza della gara e la stessa cosa vale anche per quelle serali.</p>	<p>Oggi è un'altra giornata di allenamento intenso con due sedute, che però sono di breve durata.</p> <p>Ci concentriamo sul difficile passaggio dalla disciplina del salto in alto a quella della corsa a ostacoli e anche sull'allenamento della forza.</p>	<p>L'allenamento conclusivo è imminente. Ancora qualche salto e il programma conclusivo relativo alla corsa.</p>	<p>Oggi sei libero tutto il giorno e mi piacerebbe discutere insieme a te della competizione che ti aspetta. In particolare dobbiamo affrontare i seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orario della colazione • Quale bus navetta prendiamo per andare allo stadio? • Quando devi essere nella Call Room? • Dove e quando possiamo consumare il pranzo? • A che ora ritorniamo allo stadio? • Che cosa non devi assolutamente dimenticare? • Hai già fissato gli appuntamenti dal fisioterapista per il dopo gara? 	<p>È il momento di tonificare un po' i tuoi muscoli eseguendo degli sprint brevi e un paio di salti.</p>		
Mattina	<p>Allenamento 1 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30 m partenza dai blocchi Pausa: 6 min. • 2 x 30 m/30 m speedy Pausa: 8-10 min. <p>Salto in lungo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlli della rincorsa 	<p>Allenamento 2 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Corsa a ostacoli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi preparatori • 2 x 2 ostacoli/1 x 6 ostacoli <p>Salto in lungo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlli della rincorsa 	<p>Allenamento 4 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Forza di salto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 5 salti in corsa nella sabbia <p>Programma di corsa 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 m – 80 m Pausa: 2-18 min. 	<p>Congedo</p> <p>Colloquio Dalle ore 9.30 alle 10.00</p>	<p>Allenamento 5 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Dare impulsioni/tonificare</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30 m dai blocchi Pausa: 6 min. • 4 x 3 salti con ostacoli 	<p>10.05: 100 m ostacoli</p>	<p>11.40: salto in lungo</p>
Pomeriggio	<p>Congedo</p>	<p>Allenamento 3 dalle ore 18.00 alle 19.30</p> <p>Lancio del peso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti i lanci <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flessioni delle ginocchia – 3 x 3 x 	<p>Congedo</p>	<p>Congedo</p>	<p>Congedo</p>	<p>12.05: salto in alto 19.50: lancio del peso 21.15: 200 m</p>	<p>18.04/19.15: giavellotto 21.15: 800 m</p>
	<p>Importante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entri lentamente nel ritmo dei Campionati europei e ti attieni agli stessi orari dei giorni in cui si svolgeranno le competizioni. • Gli orari degli allenamenti e delle gare sono gli stessi. • Segui i consigli sull'alimentazione. 		<p>Importante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hai già contattato il fisioterapista e sarebbe consigliabile che oggi pomeriggio ti facessi massaggiare. 	<p>Importante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I Campionati europei iniziano. • Oggi è un'ottima occasione per andare allo stadio e vedere che aria si respira. Fai attenzione però a non stare troppo in piedi e a non camminare troppo. 	<p>Attenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita di fare esperimenti. Scegli degli esercizi che ti piacciono e che ti fanno stare bene. 		