

# Giorno 1

---

15' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING)

---

TEST: 3.000 METRI (TUTTI I PRESENTI) + TEST DI BOSCO

---

## **GRUPPO 1 (SALITE)**

15 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando)

## **GRUPPO 2 (SABBIA)**

2x10 mezzo squat (rec. 1') – 2x40 skip 90° (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

---

PARTITA 11<>11 tutto campo 30'

---

STRETCHING 10'

# Giorno 2

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI

10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING)

---

## **GRUPPO 1 (sabbia)**

2x10 mezzo squat (rec. 1') – 2x40 skip 90° (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

## **GRUPPO 2 (salite)**

15 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando)

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO

Tema principale: organizzazione della fase difensiva

---

## **GRUPPO 1**

20' → 10' corsa ritmo costante + 10' aumento ritmo ogni 1'

## **GRUPPO 2**

25' → Variazioni di ritmo 5-5 – 3-3 – 2-2 – 1-1-1-1 – 1

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

# Giorno 3

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI  
10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING)

---

## **GRUPPO 1 (sabbia)**

3x10 mezzo squat (rec. 1') – 2x10 salti gambe tese – 3x40 taping (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

## **GRUPPO 2 (salite)**

2x10 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO  
Tema principale: organizzazione della fase difensiva

---

## **GRUPPO 1**

20' → Variazioni di ritmo 2 – 2

## **GRUPPO 2**

20' → 10' corsa ritmo costante + 10' aumento ritmo ogni 1'

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

# Giorno 4

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI  
10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING – MOB. ARTICOLARE)

---

## **GRUPPO 1 (salite)**

2x10 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

## **GRUPPO 2 (sabbia)**

3x10 mezzo squat (rec. 1') – 2x20 salti gambe tese – 3x40 taping (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO  
Tema principale: organizzazione della fase difensiva

---

## **GRUPPO 1**

20' → Variazioni di ritmo 12' (2—2) + 8' (1—1)

## **GRUPPO 2**

20' → Variazioni di ritmo 2 – 2

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

# Giorno 5

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI

10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING – MOB. ARTICOLARE)

---

## **GRUPPO 1 (sabbia)**

3x15 mezzo squat (rec. 1') – 3x20 salti gambe tese – 3x50 taping (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

## **GRUPPO 2 (salite)**

2x12 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO

Tema principale: organizzazione della fase difensiva

---

## **GRUPPO 1**

16' → Variazioni di ritmo 1 – 1

## **GRUPPO 2**

20' → Variazioni di ritmo 12' (2—2) + 8' (1—1)

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

# Giorno 6

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI

10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING – MOB. ARTICOLARE)

---

## **GRUPPO 1 (salite)**

2x10 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

## **GRUPPO 2 (sabbia)**

2x12 mezzo squat (rec. 1') – 3x20 salti gambe tese – 3x40 taping (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO

Tema principale: possesso palla + 7vs7 alta intensità

---

## **GRUPPO 1**

16' → 12' Variazioni di ritmo 1 – 1      4' Variazioni di ritmo 30 - 30

## **GRUPPO 2**

16' → Variazioni di ritmo 1 – 1

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

# Giorno 7

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI

10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING – MOB. ARTICOLARE)

---

## **GRUPPO 1 (sabbia)**

3x15 mezzo squat (rec. 1') – 3x20 salti gambe tese – 3x50 taping (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

## **GRUPPO 2 (salite)**

2x12 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO

Tema principale: possesso palla + 7vs7 alta intensità

---

## **GRUPPO 1**

16' → 12' Variazioni di ritmo 1 – 1      4' Variazioni di ritmo 30 - 30

## **GRUPPO 2**

16' → Variazioni di ritmo 1 – 1

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

# Giorno 8

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI

10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING – MOB. ARTICOLARE)

---

## **GRUPPO 1 (salite)**

2x15 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

\* Solo 1 serie

## **GRUPPO 2 (sabbia)**

4x12 mezzo squat (rec. 1') – 3x25 salti gambe tese – 4x50 taping (rec.1') – 2x5 andature (calciata – balzi lat- Doppio Impulso – skip indietro – balzi sagittali)

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO

Tema principale:

Sviluppo offensivo: uscita sugli esterni , sul centrocampista centrale e lancio sulla punta

Fase difensiva: Consolidamento organizzazione difensiva con schema 3-4-1-2 (partita 7vs10)

---

**GRUPPO 1**

16' → 50 metri veloci --- 100 metri lenti

**GRUPPO 2**

16' → 50 metri lenti --- 100 metri veloci

---

DEFATICAMENTO – STRETCHING

## Giorno 9

---

15' - ADDOMINALI – LOMBARI - PETTORALI

10' – RISCALDAMENTO (CORSA - ANDATURE – STRETCHING – MOB. ARTICOLARE)

---

**GRUPPO SALITE**

3x15 sprint 20 m. recupero 30" (ritorno camminando) – recupero tra le serie: 3'

**GRUPPO SABBIA**

4x15 mezzo squat (rec. 1') – 3x25 salti gambe tese – 3x15 Affondi destro/sinistro - 4x50 taping (rec.1')

---

45' ADDESTRAMENTO TECNICO/TATTICO

Tema principale:

Sviluppo offensivo: uscita sugli esterni , sul centrocampista centrale e lancio sulla punta

Fase difensiva: Consolidamento organizzazione difensiva con schema 3-4-1-2 (partita 7vs10)