

INDICAZIONI ALLENAMENTO ESTIVO

OBIETTIVI

Rigenerazione generale

Recupero infortuni

Stabilizzazione funzionale

Nel periodo di transizione tra 2 stagioni occorre essenzialmente mantenere una buona condizione fisica generale, senza stressare l'organismo in modo specifico. In questo momento è importante perseguire i 3 obiettivi suddetti, soprattutto recuperando squilibri muscolari dettati da infortuni patiti durante la stagione. Inoltre è necessario allenare il core per mantenere in buona salute soprattutto la schiena.

Pertanto le attività che fate devono essere:

- Più estensive che intensive
- Ludiche o comunque piacevoli
- Il più possibile costanti.

Per ottenere questi obiettivi, di seguito vi indico alcune attività consigliate da fare liberamente 2 o 3 volte a settimana. Se per motivi di vacanza non potete fare allenamento per una settimana, non muore nessuno.

MEZZI

-Corsa continua (30'-40', a ritmo costante o crescente)

-Corsa con variazioni di velocità (20'-30', inserendo 4-5 cambi di ritmo a piacere)

-10-12 allunghi di massimo 60 m con recupero di passo.

In tutti questi esercizi non superare l'80-85% della FC max. Deve rimanere uno sforzo medio.

Potete alternare se vi piace anche la bicicletta (giri in MBT o in bici da strada)

-Beach volley, Racchettoni o altre attività di questo tipo vanno benissimo purchè non vi facciate male o non abbiate qualche acciaccio alla schiena.

L'unico programma che vi allego oltre a questo è quello per core stability e stretching, così avete un'indicazione più precisa degli esercizi.