

**YOU**COACH<sup>®</sup>

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

**ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI  
E IN SICUREZZA  
SETTIMANA 8  
TERZO ALLENAMENTO**

**PRIME SQUADRE**

**U19**

**PRIME  
SQUADRE**

© Copyright 2020 YouCoach srl – Tutti i diritti riservati

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)

Progetto editoriale: YouCoach

Impaginazione e grafica: Marta Bianchi, Ilaria Canova

È vietata la riproduzione o la trasmissione, anche parziale, del materiale grafico e testuale contenuto in questo scritto.  
È altresì vietata ai terzi, in qualsiasi forma o con qualunque mezzo, l'alterazione o la distribuzione del materiale.

## L'INIZIATIVA

Lo staff tecnico di YouCoach, considerate le recenti disposizioni governative a carattere nazionale che hanno interessato lo svolgimento degli allenamenti di moltissime società, ha pensato di supportare il lavoro degli allenatori preparando un programma di allenamenti individuali **fruibili, specifici** per le principali categorie e **pronti** per essere utilizzati fin da subito in campo.

Le proposte tecniche contenute in questo documento sono state studiate per aiutare i tecnici nella programmazione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni impartite dai recenti protocolli federali e che siano il più possibile allineati alle indicazioni ufficiali.

## ALLENAMENTI INDIVIDUALI E IN SICUREZZA

La scelta degli obiettivi per queste sedute nasce dalla consapevolezza che l'allenamento di concetti individuali rappresenta un prerequisito che trova certa applicazione anche nel gioco collettivo.

Le sedute propongono esercitazioni centrate prevalentemente su obiettivi di carattere tecnico e tattico individuale e raccolgono altresì proposte motorie e di prevenzione che ogni giocatore può svolgere individualmente anche nel contesto domestico.

Ogni allenamento è organizzato secondo le principali fasi di una seduta di allenamento: attivazione, lavori di prevenzione, gioco individuale, analitica, tattica individuale situazionale.

All'interno di ogni opuscolo sono presenti inoltre alcune sintetiche indicazioni raccolte da fonti ufficiali per ricordare agli allenatori alcune buone pratiche da considerare nella conduzione degli allenamenti di queste settimane.

## DIVULGAZIONE, CONDIVISIONE, FRUIZIONE

Tutti gli "Allenamenti individuali e in sicurezza" sono divulgati da YouCoach in forma gratuita e saranno disponibili al link [www.youcoach.it](http://www.youcoach.it); sono scaricabili in PDF e pertanto possono essere facilmente stampati.



Tutti gli utenti abbonati ai servizi di YouCoach potranno inoltre utilizzare gli esercizi di questa raccolta all'interno di YouCoachApp in quanto disponibili fra i pacchetti di esercitazioni alla voce ***Allenamenti individuali e in sicurezza***.

Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo le disposizioni impartite dagli organi competenti e vuole essere un supporto per tutti gli allenatori nel mestiere che amano fare: insegnare calcio.

**Buon lavoro, in sicurezza, a tutti**

## SUGGERIMENTI PER ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO



**Nessun contatto tra i giocatori** nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.



**Ampi spazi di gioco**, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.



**Distanziamento tra i giocatori**, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



**Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff**, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

## MISURE IMPORTANTI DA RISPETTARE



**Temperatura:** misurazione della temperatura all'ingresso del centro sportivo



**Mani:** lavare le mani prima e dopo l'allenamento



**Materiale:** igienizzare i materiali sportivi prima e dopo l'allenamento, è consigliato l'utilizzo di un pallone a testa



**Spazi di gioco ampi**, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori



**Distanze:** in allenamento mantenere le distanze



**Borraccia:** utilizza sempre la borraccia personale

# PRATICO E INTUITIVO: IL REGISTRO DELLE TEMPERATURE PUOI GESTIRLO CON YOUCOACHAPP



**YOU**  **COACH** *App*  
DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

## BASTA UN CLIC PER CONDIVIDERLO FACILMENTE CON IL TUO RESPONSABILE

La nuova funzione di YouCoachApp ti aiuta a registrare, archiviare e condividere più facilmente il registro delle misurazioni della temperatura della tua squadra. Il registro della misurazione della temperatura corporea è diventato uno strumento quotidiano in qualsiasi società sportiva. Tenere questi documenti richiede a tecnici e dirigenti di prestare particolare accortezza nella loro archiviazione e gestione, risultando spesso dispersiva e meno efficace.

YouCoach ha pensato di venire in aiuto ad allenatori e società mettendo a loro disposizione all'interno di YouCoachApp un registro digitale che rende lo screening delle temperature archiviabile online e facilmente condivisibile via e-mail.



YouCoach Team YouCoach		
Report dello screening delle temperature 23/10/2020 18:10		
Allenamento del 23/10/2020 Evento schedulato per il 23/10/2020 15:30		
 André	36.6	Accesso Consentito
 Paolo	37.1	Accesso Consentito
 Fabrizio	38	Accesso Negato
 Nik	37.9	Accesso Negato
 Andrea	36.4	Accesso Consentito
 Nicola	37	Accesso Consentito
 Marco	35.8	Accesso Consentito

**ASSICURATI DI NON PERDERE LE MISURAZIONI RACCOLTE: SALVALE  
ONLINE E CONDIVIDILE VELOCEMENTE CON IL TUO RESPONSABILE  
UTILIZZANDO YOUCOACHAPP!**



**Scopri di più sulla  
nuova funzione!**



# INDICE

YouCoach.it.....	8
Introduzione.....	11
Le esercitazioni .....	13
Camminata su pedane propriocettive .....	14
Mobilità e andature tra cinesini con incremento di ripetizioni.....	15
Tecnica e occupazione degli spazi in palleggio.....	16
L'orologio.....	17
Movimenti per la linea difensiva a 4.....	18
Movimenti difensivi di squadra: attacca il colore.....	19
RSA piramidale sprint in linea su 10, 20 e 30 metri.....	20

# YOU COACH.IT



Mettere la tecnologia al servizio della metodologia. Questa è la *mission* di YouCoach, un servizio pensato dagli allenatori per gli allenatori. Crediamo nella **ricerca**, nello **studio** e nel **confronto** e lavoriamo per accrescere la cultura calcistica di chi si appropria al mestiere di allenatore.

Grazie al nostro team di esperti rendiamo fruibili e condividiamo esercizi e contenuti di qualità per tutte le categorie. Dal 2013 abbiamo deciso di affrontare l'affascinante sfida di portare sul web tutto ciò che fino ad allora era presente solo su supporti cartacei: i contenuti e gli strumenti di cui gli allenatori di calcio hanno bisogno per svolgere il proprio lavoro quotidiano.

La nostra ampia offerta di prodotti digitali, che comprende e-Book, e-Video e Webinar e le collaborazioni con diverse società professionistiche di rilievo nel panorama nazionale, ha reso **YouCoach.it** un punto di riferimento per tutti gli appassionati che sono alla costante ricerca di nuove idee e che vogliono tenersi aggiornati sulle nuove metodologie di allenamento.

Abbiamo inoltre sviluppato **YouCoachApp**, un'applicazione accessibile via web da ogni dispositivo che permette di semplificare il lavoro di allenatori e società di calcio dentro e fuori dal campo, supportandoli nelle più comuni attività: raccolta di esercitazioni, programmazione e condivisione delle sessioni di allenamento, analisi di statistiche dettagliate su partite e giocatori. YouCoachApp è l'assistente digitale che aiuta l'allenatore a risparmiare tempo prezioso consentendogli di monitorare in ogni istante il proprio lavoro.

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti, buona lettura!

*Il team di YouCoach*

Continua a seguirci su **[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it)**



# YOU COACH App

DIGITAL ASSISTANT FOR COACHES

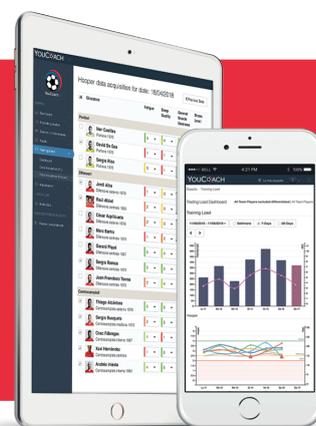


La tua stagione è fatta di obiettivi.  
Programmabili con YouCoachApp

PER  
PREPARATORI  
ATLETICI



Con Training Load Monitoring  
bastano pochi clic per avere  
tutto sotto controllo



SCEGLI L'ABBONAMENTO A YOU COACH  
ED ENTRA IN UN MONDO DI SERVIZI PER GLI ALLENATORI



YOU COACH App



Sconti riservati



e-Books e e-Videos  
gratuiti



Articoli  
senza limiti

[www.youcoach.it](http://www.youcoach.it) - [info@youcoach.it](mailto:info@youcoach.it)





## INTRODUZIONE

In seguito ai DPCM emessi a partire dal 18 ottobre 2020 che hanno sancito la sospensione di alcuni campionati dilettantistici anche di Prima Squadra, lo staff di YouCoach ha pensato di fornire uno strumento utile ai mister che si trovano a dover affrontare questa situazione particolare in cui i propri atleti possono allenarsi, quando e dove previsto, solo in sicurezza e in forma individuale.

Le prossime settimane vedranno uno stop dei campionati ma non degli allenamenti in forma individuale, e i giocatori si trovano in una condizione fisica già buona. La sospensione del campionato è infatti avvenuta a stagione in corso e per questo motivo è possibile focalizzarsi sulla ricerca di un decremento minimo della performance dei calciatori, mantenendola e, se possibile, incrementandola con un mix di proposte a secco e tecniche.

Date queste premesse, la proposta di YouCoach prevede la realizzazione di sedute di allenamento che mirano a somministrare al giocatore un volume e un'intensità globale tali da compensare la mancanza della partita domenicale. Dal punto di vista dei contenuti e degli obiettivi fisici, oltre a una quotidiana "pillola" di prevenzione (sotto forma di forza preventiva, core stability, mobilità articolare e propriocettività) si è deciso di alternare una seduta stimolante la componente metabolica a una di forza dinamica (pliometria, sprint con cambi di direzione ecc.).

Dal punto di vista tecnico-tattico non si sono invece ricercati particolari obiettivi di gioco ma si è cercato di proporre lavori in linea con l'obiettivo condizionale, utilizzando spazi che vadano alla ricerca di un maggior stimolo di volume o di intensità.



# **LE ESERCITAZIONI**

# 3° ALLENAMENTO SETTIMANALE

Attivazione (1/3)

## CAMMINATA SU PEDANE PROPRIOCETTIVE

5 minuti

10x2 metri

21 giocatori

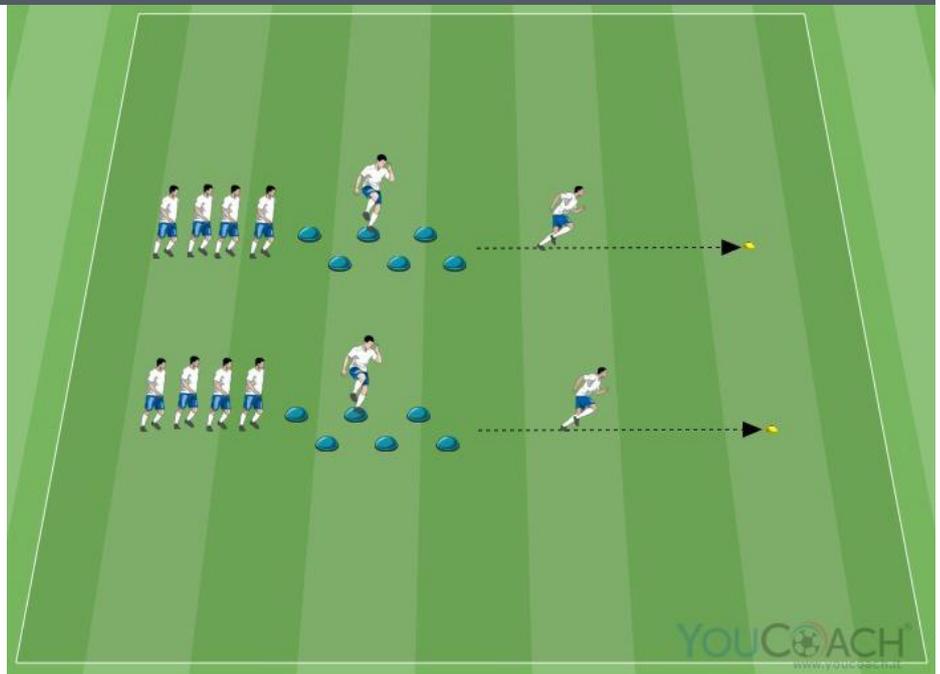
Numero di serie: 8.

### ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi identici formati ciascuno da sei pedane propriocettive a zig zag distanti 50 centimetri l'una dall'altra; a 10 metri dall'ultima pedana posizionare un cinesino. I giocatori si mettono in fila dietro alla prima pedana.

### DESCRIZIONE

- I giocatori, al via del mister, effettuano una camminata sulle pedane propriocettive, cercando di mantenere l'equilibrio per almeno 3 secondi ad ogni appoggio
- Dopo aver camminato sulle sei pedane, i giocatori raggiungono in corsa il cinesino e rientrano alla posizione di partenza eseguendo un'andatura libera
- In totale l'esercizio prevede otto ripetizioni



### REGOLE

- I giocatori devono rimanere per 3 secondi in equilibrio sopra la pedana
- Se i giocatori perdono l'equilibrio risalgono e ricominciano dalla posizione di caduta

### VARIANTI

1. Chiedere ai giocatori di chiudere gli occhi nel momento dell'appoggio
2. Distanziare e/o avvicinare le pedane tra loro
3. Modificare la disposizione delle pedane allineandole verticalmente

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Stimolare i giocatori a camminare in pieno controllo dei propri movimenti
- Curare la postura del corpo nel momento dell'appoggio, assicurandosi che il ginocchio della gamba in appoggio sia leggermente flesso e il busto inclinato in avanti

# MOBILITÀ E ANDATURE TRA CINESINI CON INCREMENTO DI RIPETIZIONI



5 minuti



12x5 metri

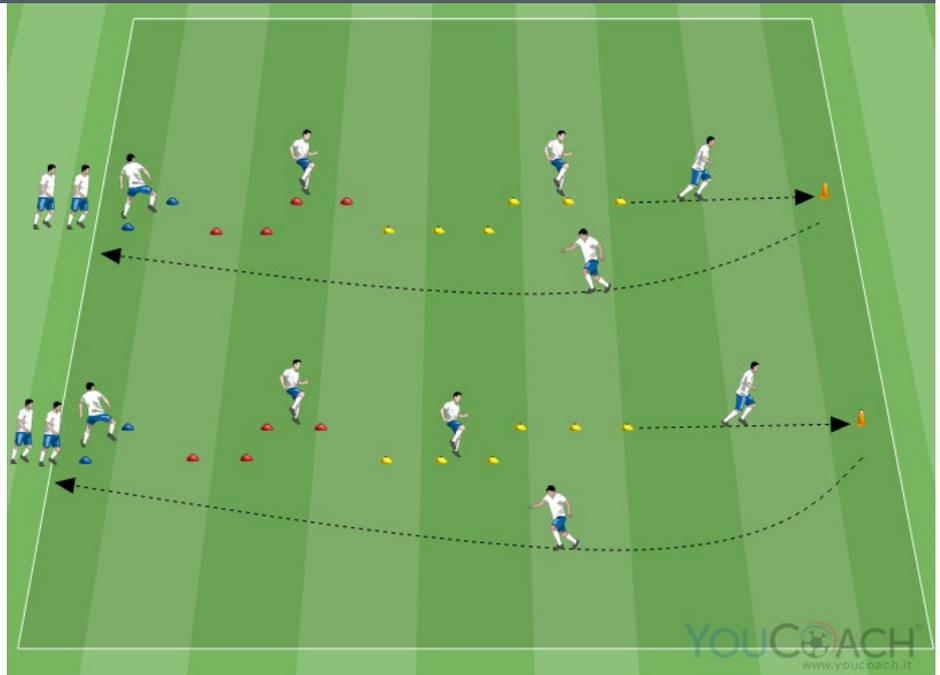


21 giocatori

**Numero di serie:** 1 da 5 minuti.

## ORGANIZZAZIONE

Creare due percorsi distanti 5 metri: su ciascuno collocare due cinesini blu a 50 centimetri l'uno dall'altro. A 1 metro dal secondo cinesino blu, allineato al primo, posizionarne quattro rossi in due coppie distanti 50 centimetri. A 1 metro dal quarto cinesino rosso, allineati al secondo, sistemarne sei gialli in due terne distanti 50 centimetri. A 5 metri dall'ultimo cinesino giallo collocare un cono. Tra i cinesini blu, rossi e gialli, orizzontalmente, la distanza è di 1 metro, verticalmente di 50 centimetri. Dividere i giocatori in due file sulle stazioni.



## DESCRIZIONE

- Al via dell'allenatore, i primi giocatori di ciascuna fila eseguono delle andature o degli esercizi di mobilità articolare tra cinesini, trasferendosi da un colore all'altro in corsa lenta
- Superato l'ultimo cinesino, raggiungono in corsa il cono finale
- Dal cono finale ritornano alla partenza eseguendo un'andatura di 10 metri guidata dall'allenatore
- Tra i cinesini blu i giocatori eseguono un singolo movimento con gamba destra e uno con gamba sinistra, tra i cinesini rossi lo effettuano doppio e tra quelli gialli triplo
- Alcune proposte di mobilità articolare per superare i cinesini possono essere: lavorare con gamba destra tra cinesini blu e con gamba sinistra tra cinesini rossi, chiusura apertura, slancio laterale a gamba tesa e flessa, slancio frontale a gamba tesa e flessa, slancio incrociato a gamba tesa e flessa ecc.
- Alcuni esercizi coordinativi proponibili sono: skip monopodalico e bipodalico, skip laterale, corsa calciata calciata monopodalica e bipodalica ecc. da eseguire variando per linea di cinesini la gamba di lavoro (ad esempio: skip destro nella fila di cinesini di destra e skip sinistro nella fila di cinesini di sinistra)
- Alcuni esercizi per rientrare alla partenza sono: circonduzioni degli arti superiori avanti e dietro, slanci degli arti superiori sui diversi piani (frontale, sagittale), torsioni e inclinazioni del busto, corsa laterale, corsa incrociata ecc.

## REGOLE

- Ogni ripetizione (da partenza a cono) prevede sempre lo stesso esercizio, sia tra cinesini blu che tra rossi e gialli
- Le andature e gli esercizi di mobilità devono essere eseguiti evitando di toccare e spostare i cinesini, ricercando quindi la massima pulizia di movimento e la ricerca degli appoggi nello spazio corretto

## VARIANTI

- Lasciare gli atleti autonomi nella scelta degli esercizi
- Aumentare la distanza tra cinesini
- Se i numeri di giocatori sono elevati, creare una terza stazione per ridurre i tempi di attesa

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare l'intensità di lavoro, accertandosi che permetta una corretta esecuzione degli esercizi
- Stimolare gli atleti a utilizzare gli arti superiori per facilitare l'esecuzione degli esercizi richiesti
- Quando previsti esercizi di mobilità articolare, stimolare i giocatori nella ricerca dell'ampiezza del movimento

## TECNICA E OCCUPAZIONE DEGLI SPAZI IN PALLEGGIO

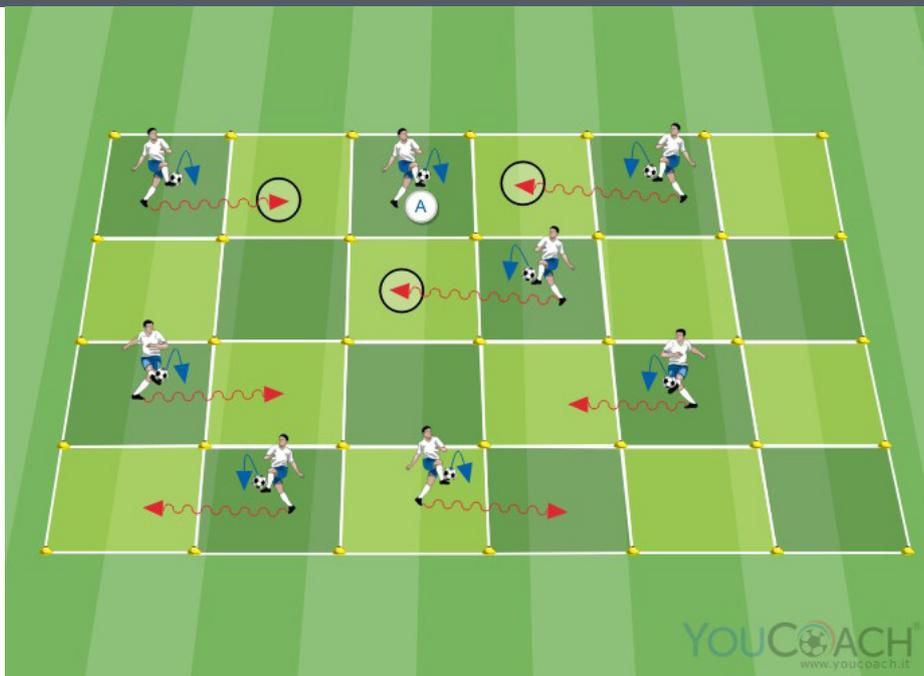
10 minuti 24×16 metri 8 giocatori

Numero di serie: 1 da 10 minuti.

### ORGANIZZAZIONE

L'esercitazione dev'essere svolta con un numero minimo di otto giocatori. Le dimensioni del campo variano a seconda del numero dei giocatori che partecipano all'esercitazione. Con otto o dieci giocatori utilizzare un campo di gioco di 24×16 metri. Il campo viene suddiviso in ventiquattro spazi (mini-quadrati) di 4×4 metri ciascuno. Il numero degli spazi vuoti dev'essere all'incirca il doppio del numero di giocatori che partecipano all'esercitazione. La prima parte viene eseguita come attivazione e messa in moto

(warm up fisico e mentale), quindi a bassa intensità. Progredendo poi nell'esercizio, l'intensità di corsa tenderà ad aumentare, così come la velocità di pensiero ed esecuzione. Si parte a ritmi bassi per finire con una medio-alta intensità e quindi con una progressione nel riscaldamento. Ogni giocatore palleggia con il proprio pallone muovendosi da uno spazio all'altro.



### DESCRIZIONE

I giocatori devono muoversi all'interno del campo di gioco andando a occupare sempre uno spazio vuoto non occupato da un altro giocatore. Ogni giocatore si sposterà da uno spazio all'altro palleggiando con il proprio pallone. I giocatori si muoveranno all'interno dello stesso campo di lavoro cercando di non occupare e intralciare gli spazi e i movimenti dei compagni. Come in figura, non dovrà mai esserci più di un giocatore in ogni spazio. Potrebbe capitare che un giocatore abbia tutti gli spazi attorno a sé occupati: in quel caso dovrà palleggiare sul posto in attesa che si liberi uno spazio adiacente al suo dove potersi spostare.

### REGOLE

- Non dev'esserci più di un giocatore in ogni spazio
- I giocatori non possono attraversare tutto il campo passando attraverso spazi già occupati per andare a posizionarsi in uno spazio libero lontano dalla posizione di partenza

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Inizialmente si potrebbero riscontrare delle difficoltà da parte dei giocatori nell'abbinare più cose contemporaneamente. Insistere partendo da movimenti semplici a ritmi bassi per poi aumentare le difficoltà, cambiando spesso le variabili e aumentando l'intensità dell'esercitazione
- Si lavorerà molto dal punto di vista cognitivo stimolando diverse capacità generali e speciali: anticipazione motoria, differenziazione, reazione, accoppiamento, orientamento spaziotemporale e così via
- Lavorare anche sulla tecnica di palleggio e sul focus per la visione periferica

## L'OROLOGIO



10 minuti



20x20 metri

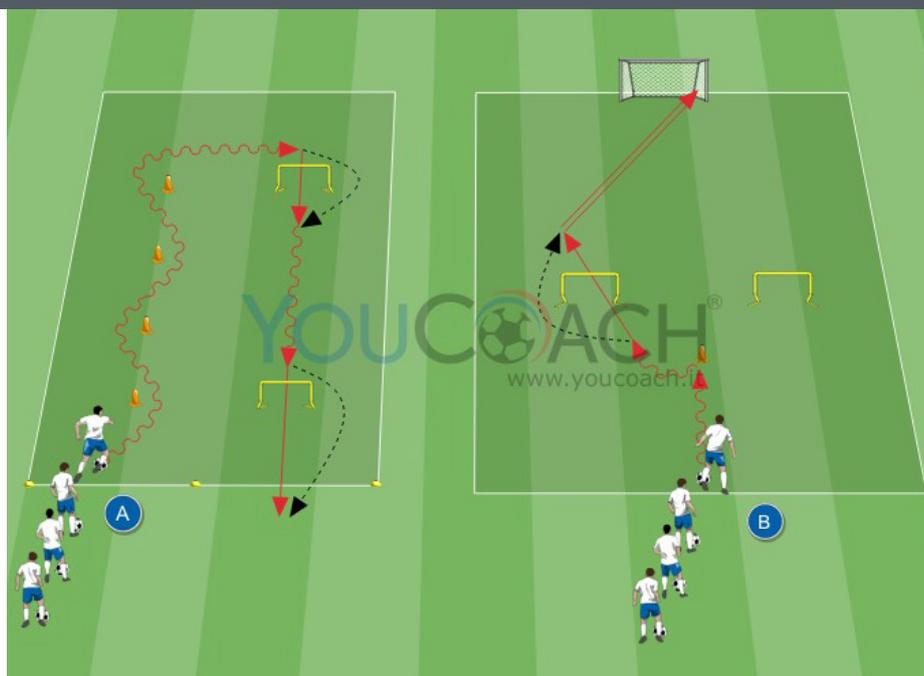


8 giocatori

**Numero di serie:** 2 da 4'30" con 1 minuto di recupero tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

Preparare due stazioni: due squadre da quattro giocatori ciascuna vi si alterneranno. Nella prima stazione (A) sistemare quattro coni in linea, a lato del primo e del quarto cono collocare un ostacolo e infine, davanti al primo cono e al primo ostacolo formare una linea orizzontale con i cinesini che fungerà da inizio e fine percorso. Nella seconda stazione (B) posizionare: un cono, a destra e a sinistra di questo, un ostacolo e infine una porticina. I giocatori partono ognuno con un pallone.



## DESCRIZIONE

- Stazione A:
  - Eseguire lo slalom in guida palla
  - Superare i due ostacoli facendovi passare sotto la palla e aggirandoli
  - Il giocatore successivo parte quando il compagno ha superato la linea d'arrivo
- Stazione B:
  - Puntare il cono in guida della palla
  - Superarlo andando verso destra o sinistra
  - Far passare la palla sotto l'ostacolo e andarla riprendere
  - Calciare di prima intenzione verso la porticina per fare gol

## REGOLE

- La serie termina quando i giocatori della stazione A hanno effettuato dodici giri (tre per ciascun giocatore)
- Nella stazione di guida il giocatore successivo coinvolto può partire solamente quando il compagno precedente ha raggiunto il secondo ostacolo
- Nella stazione di tiro nella porticina il giocatore successivo coinvolto può partire solo quando il compagno precedente ha effettuato il tiro in porta
- Nella seconda serie invertire i due gruppi
- Vince il gruppo che realizza più gol nella porticina

## VARIANTI

1. Eseguire entrambe le stazioni solo con il piede debole
2. Nella stazione A eseguire il percorso tecnico in palleggio, e nella B far passare la palla sopra l'ostacolo e calciare al volo verso la porticina

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Favorire un'esecuzione intensa e veloce delle gestualità tecniche
- Favorire la precisione del tiro nella porticina
- Favorire i corretti tempi di partenza dei giocatori in attesa

## MOVIMENTI PER LA LINEA DIFENSIVA A 4



15 minuti



60x50 metri



9 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

Utilizzare una metà campo regolamentare. Al limite dell'area di rigore si sistemano quattro difensori in linea. Di fronte ai difensori, nei pressi del centrocampo, si collocano quattro avversari, ognuno con un pallone. Un portiere si posiziona in porta. L'allenatore si colloca a fianco della porta.

### DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il nome di uno dei quattro giocatori offensivi
- Il giocatore chiamato muove o conduce palla e di conseguenza anche la linea a 4 difensiva accorcia, arretra e si sposta in funzione della palla
- Il portiere asseconda i movimenti della linea difensiva



### REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto nel formare la linea difensiva e/o le figure di copertura

### VARIANTI

1. Aggiungere anche la linea dei centrocampisti in modo da lavorare con due reparti difensivi

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento della linea difensiva in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti della linea difensiva

## MOVIMENTI DIFENSIVI DI SQUADRA: ATTACCA IL COLORE



15 minuti



60x70 metri

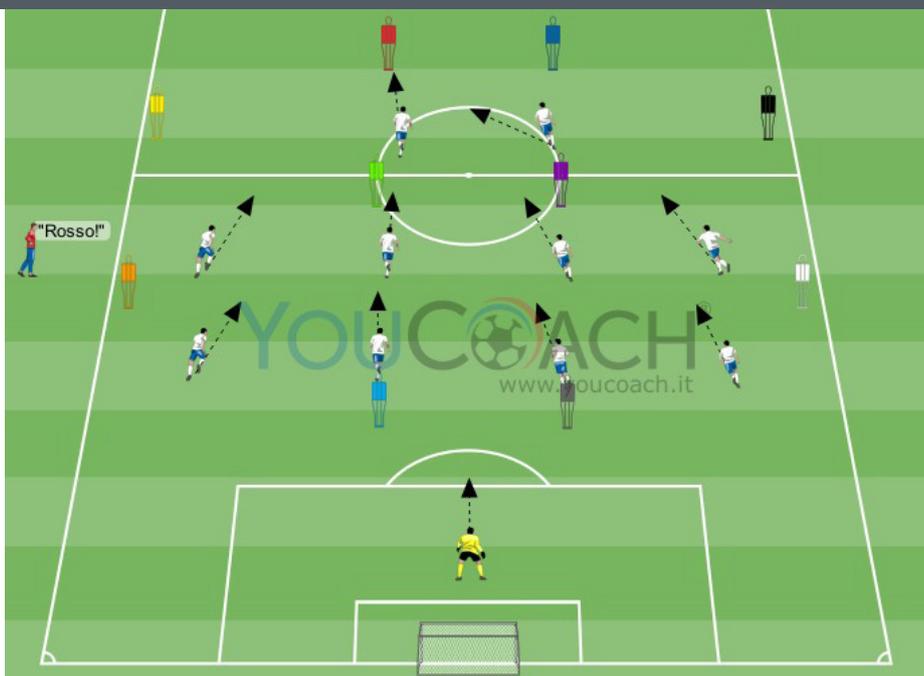


11 giocatori

**Numero di serie:** 3 da 4 minuti con 1 minuto di recupero tra le serie.

### ORGANIZZAZIONE

In tre quarti di campo posizionare dieci sagome a simulare una squadra in possesso palla con un sistema di gioco 4-4-2. Sistemare in contrapposizione difensiva dieci giocatori più il portiere con il modulo 4-4-2.



### DESCRIZIONE

- L'allenatore, a sua scelta, chiama il colore di una delle dieci sagome
- I giocatori della squadra in controposizione si muovono compatti, mantenendo le giuste distanze tra giocatori dello stesso reparto e tra reparti con l'obiettivo di marcare la sagoma chiamata dall'allenatore e chiudere tutte le linee di passaggio
- Il portiere asseconda i movimenti dei compagni

### REGOLE

- Mantenere le distanze tra i giocatori di reparto e tra i reparti nel formare le linee difensive e/o nel formare le figure di copertura

### VARIANTI

1. Sostituire le sagome con giocatori in possesso ognuno di un pallone che dovranno guidare se chiamati in causa dall'allenatore

### TEMI PER L'ALLENATORE

- Prestare attenzione all'orientamento del corpo in funzione del senso del gioco
- Prestare attenzione ai tempi di movimento dei reparti in funzione dei tempi dello spostamento della palla
- Verificare le corrette distanze tra i reparti
- Controllare che il portiere accompagni i movimenti dei compagni

# RSA PIRAMIDALE SPRINT IN LINEA SU 10, 20 E 30 METRI



10 minuti



40x30 metri



21 giocatori

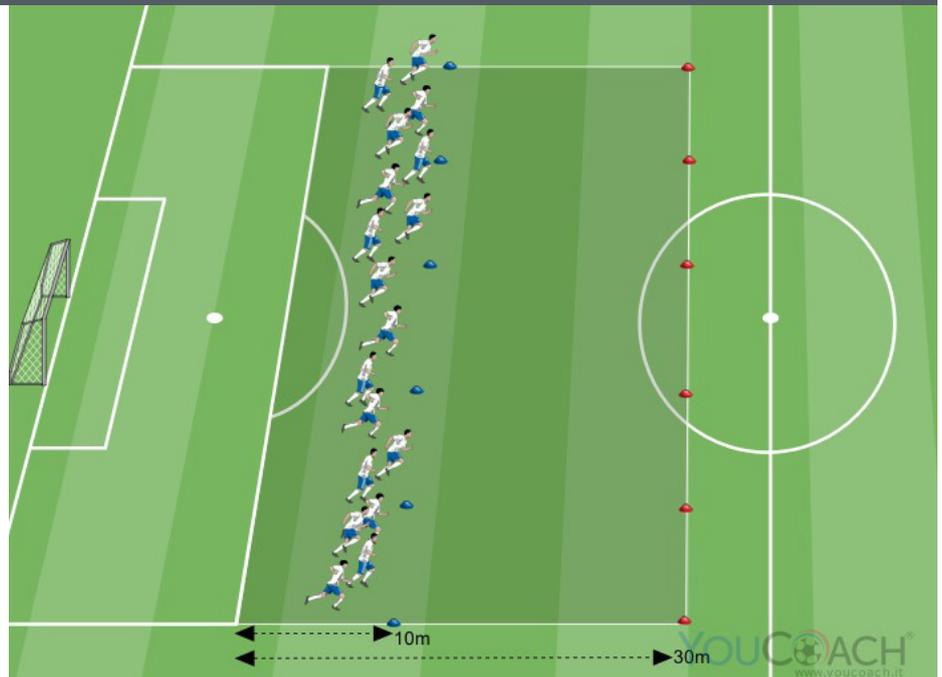
**Numero di serie:** 2 da 4 ripetizioni con 2 minuti di recupero passivo tra le serie.

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori in partenza si dispongono sulla linea del limite dell'area di rigore; creare altre due linee con i cinesini, parallele alla linea di partenza, a distanza rispettivamente di 10 (cinesini blu) e 30 metri (cinesini rossi).

## DESCRIZIONE

- I giocatori, al via dell'allenatore, devono effettuare uno sprint di 10 metri dalla linea del limite dell'area di rigore fino alla linea dei cinesini blu, raggiunta la quale recuperano per 5 secondi
- Dopo 5 secondi, i giocatori percorrono in sprint la distanza di 20 metri che divide la linea di cinesini blu a quella di cinesini rossi, arrivati alla quale recuperano per 10 secondi
- Trascorsi i 10 secondi, i giocatori sprintano per 30 metri fino ad arrivare alla linea di partenza (limite dell'area di rigore), sulla quale recuperano per 15 secondi prima di ripartire con uno sprint di 10 metri e ripetere la sequenza di scatti e recuperi svolta precedentemente
- La struttura dell'esercitazione prevede che i giocatori eseguono quattro giri completi di sprint (quattro volte i 10 metri, quattro volte i 20 metri e quattro volte i 30 metri) per poi recuperare passivamente per 2 minuti prima di svolgere la seconda e ultima serie



## VARIANTI

1. Aumentare di una ripetuta ogni distanza percorsa
2. Aumentare di una serie
3. Diminuire il recupero tra le serie a 1 minuto e 30 secondi

## TEMI PER L'ALLENATORE

- Curare la fase accelerazione con appoggi brevi e frequenti
- Incitare a mantenere la velocità massima di corsa fino alla linea di traguardo



