



## **Schema Riscaldamento Allenamento e Gara** (da personalizzare in funzione della categoria)

<u>Tempo parziale</u>	<u>Attività</u>	<u>Tempo progressivo</u>
• 5'	stretching	5'
• 10'	4/5 giri del campo lenti	15'
• 15'	ginnastica esercizi articolari, balzi (5+5) skip alto e calciate indietro (5+5)	30'
• 5'	cambio scarpe (metter chiodate)	35'
• 10'	4 allunghi 70/80mt (2 in rettilineo, 2 in curva)	45'

**Non dimenticare mai la respirazione tra un esercizio e l'altro e tra gli allunghi!**

• 35'	inizio allenamento specifico	80'
-------	------------------------------	-----

### **ESEMPIO PREPARAZIONE PER GARA PREVISTA ALLE 16.00**

<u>Tempo parziale</u>	<u>Attività</u>	<u>Tempo progressivo</u>
•	Arrivo al campo ore 14.15	14.15
• 15'	iscrizione	14.30
• 15'	spogliatoio	14.45
• 10'	posizionamento campo (all'ombra)	14.55
• 5'	inizio riscaldamento	15.00
• 35'	riscaldamento + allunghi 4/5 x 60/70mt	15.35
• 10'	prove partenza 20 metri circa	14.45
• 5'	respirazione	15.50
• 10'	osservazione dello starter, per capire i tempi dei comandi; stare sempre in movimento: praticare respirazione e skip da fermi.	16.00