

Programmazione microciclo di richiamo 2011/12

21-dic-11	mercoledì	carico		31-dic-11	sabato	riposo
22-dic-11	giovedì	carico		1-gen-12	domenica	riposo
23-dic-11	venerdì	scarico		2-gen-12	lunedì	riposo
24-dic-11	sabato	riposo		3-gen-12	martedì	carico
25-dic-11	domenica	riposo		4-gen-12	mercoledì	scarico
26-dic-11	lunedì	riposo		5-gen-12	giovedì	carico
27-dic-11	martedì	carico		6-gen-12	venerdì	riposo
28-dic-11	mercoledì	carico		7-gen-12	sabato	scarico
29-dic-11	giovedì	scarico		8-gen-12	domenica	riposo
30-dic-11	venerdì	carico		9-gen-12	lunedì	

21/12/2011 - mercoledì - carico

RISCALDAMENTO + LAVORO IN PALESTRA PER LA PARTE SUPERIORE

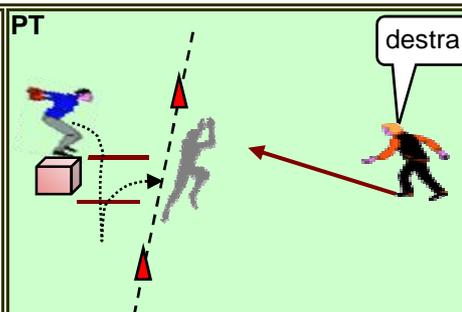
Alternare il lavoro in palestra o con i pesi come segue: un solo tipo di esercizio per gruppo muscolare:

Lavoro A - Pettorali - Bicipiti- Spalle
2 serie da 8 ripetizioni

POTENZIAMENTO E TECNICA

Il portiere esegue un salto da un plinto alto 60 cm e di seguito supera in skip andata e ritorno il paletto a terra dal lato comandato e posizionandosi interviene sul tiro del preparatore.

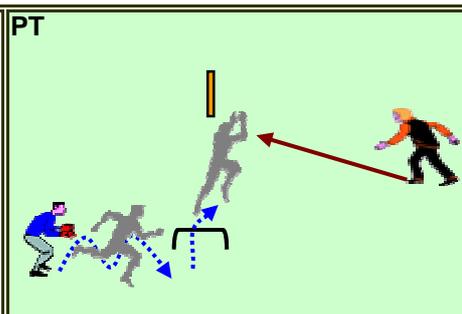
2/6 serie da 3 ripetizioni dx e sx



POTENZIAMENTO E TECNICA

Il portiere esegue 2 balzi in avanti appoggiando solo sul piede dx e con il terzo balzo supera un ostacolo dal lato opposto, quindi si posiziona e interviene sul tiro del mister.

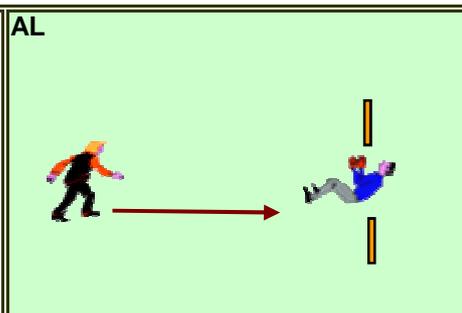
2/6 serie da 3 ripetizioni



ADDOMINALI LOMBARI

Il portiere esegue 15 addominali. Di seguito interviene da seduto su un tiro nella porticina di 3 m.

3 serie addominali
3 serie lombari



10' DEFATICAMENTO

22/12/2011 - giovedì - carico

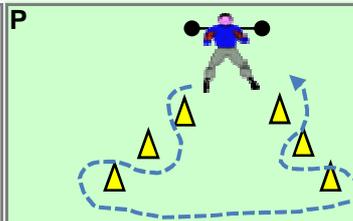
RISCALDAMENTO + LAVORO IN PALESTRA PER LA PARTE SUPERIORE

Alternare il lavoro in palestra o con i pesi come segue, un solo tipo di esercizio per gruppo muscolare:

Lavoro B - Dorsali - Tricipiti
2 serie da 8 ripetizioni

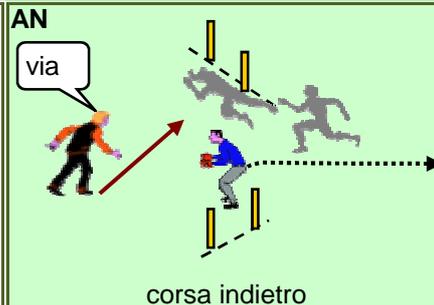
POTENZIAMENTO (solo parte fisica)

Il portiere esegue 8 squat con un bilanciere sulle spalle max 30kg e di seguito esegue uno slalom tra i conetti come da figura.
2/6 serie da 2 ripetizioni



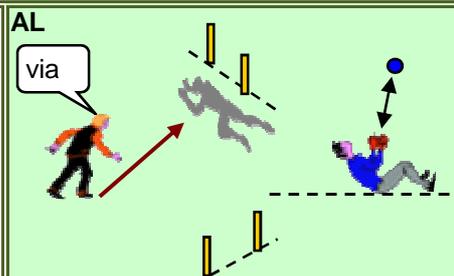
ANDATURE

Il portiere va a corsa indietro per circa 8m e al via, ritornando a corsa avanti, impedisce che la palla lanciata dal mister entri in una delle 2 porte posizionate avanti lateralmente.
2/3 serie da 2/3 ripetizioni. Tra le serie effettuare 3' di stretching



ADDOMINALI E TECNICA

Il portiere in posizione supina stacca le spalle da terra e rimanendo con la schiena in isometria esegue dei palleggi verso l'alto con un pallone. Al comando del mister si alza e impedisce che la palla lanciata dal mister entri in una delle 2 porte posizionate avanti lateralmente.
2/3 serie da 2/3 ripetizioni. Tra le serie effettuare 3' di stretching



10' DEFATICAMENTO con corsa blanda e mobilità articolare

23/12/2011 - venerdì - scarico

RISCALDAMENTO + LAVORO IN PALESTRA PER LA PARTE SUPERIORE

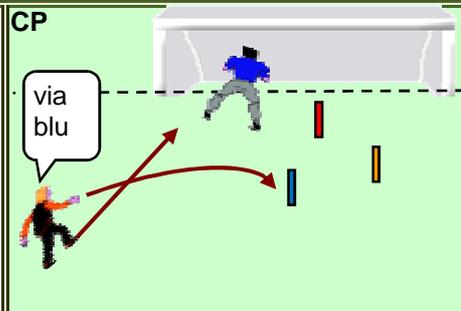
Alternare il lavoro in palestra o con i pesi come segue, un solo tipo di esercizio per gruppo muscolare:

Lavoro A - Pettorali - Bicipiti- Spalle
2 serie da 8 ripetizioni

COPERTURA PORTA

Il portiere, in posizione di spalle, al via del mister si gira e interviene sul tiro sul 1^a palo e di seguito anticipa la palla lanciata dal mister verso il paletto del colore comandato.

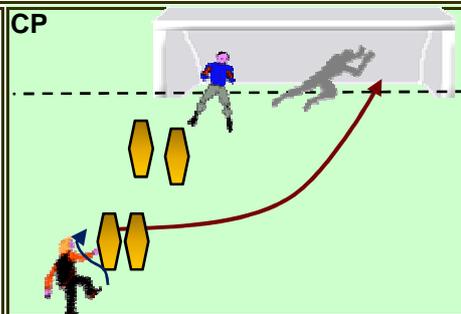
2/4 serie da 4 ripetizioni dx e sx



COPERTURA PORTA

Vengono posizionate 2 coppie di sagome a disturbo come da figura. Il mister posizionato dietro la 2^a coppia di sagome improvvisamente esce da un lato e calcia sul 2^a palo. Il portiere interviene sul tiro del mister.

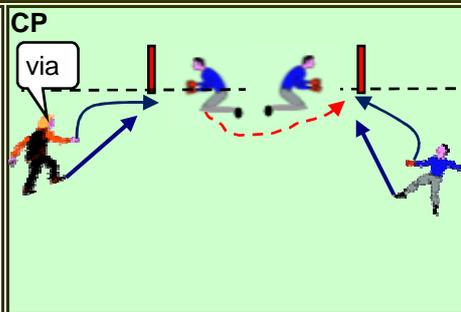
2/6 serie da 4 ripetizioni dx e sx



COPERTURA PORTA

2 portieri sulla linea di porta in ginocchio di fianco al campo come da figura. Al comando il mister e un compagno lanciano prima una palla sul 1^a palo e di seguito calciano un 2^a tiro in porta. I 2 portieri, al via,, scambiandosi velocemente di posizione, devono intervenire prima sulla palla lanciata e poi sul tiro.

2/6 serie da 4 ripetizioni



DEFATICAMENTO 10'