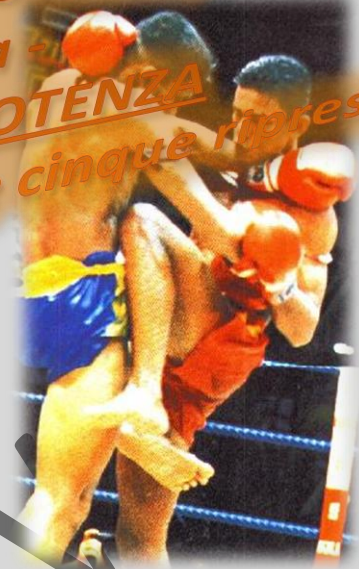


*Preparazione atletica di tipo misto,
- aerobica-anaerobica -
PER LA RESISTENZA ALLA POTENZA
finalizzata al combattimento sulle cinque riprese
di Muay Thai*



1° seduta in palestra

- 12 minuti di Fartlek in circuito 4 min. corda, 4 min. vuoto, 4 min. sacco (per ogni minuto trascorso, 50 sec. lento, 10 sec. veloce). Fra un round e l'altro, alternare dieci piegamenti sulle braccia.

alla fine 10 minuti di stretching segmentario e dinamico. con molti ex.
E pochi secondi per ogni posizione

- 12 minuti di Fartlek in circuito 4 min. corda, 4 min. vuoto, 4 min. sacco (per ogni minuto trascorso, 50 sec. lento, 10 sec. veloce)

10 minuti di stretching segmentario.

- **Addominali.**



2° seduta in pista

- 15 minuti di Fartlek (per ogni minuto trascorso, 50 sec lento, 10 sec veloce). Come la prima seduta.

5 minuti di stretching segmentario e dinamico, senza sostare troppo sullo stesso ex. Max. 7 sec.

- 3 x 100 m (eseguire 100 m di allungo al 50%) e tornare indietro camminando, una volta tornato indietro ripartire subito)

3 minuti recupero

- 3 x 70 m (eseguite l'esercizio come riportato sopra)

2 minuti recupero

- 3 x 50 m (eseguire l'esercizio come riportato sopra)

1 minuto di recupero

- 3 x 10 metri balzi frontali

10 minuti stretching segmentario.

- **Addominali.**



3° seduta in pista

- 15 minuti di fartlek (per ogni minuto trascorso, 45 lento e 15 veloce)

10 minuti di stretching segmentario e dinamico, con molti esercizi.

- 15 minuti di fartlek (per ogni minuto trascorso, 50 lento e 10 veloce)

10 minuti di stretching segmentario e dinamico, ma molti esercizi.

- 1 x 200 m (eseguire l'esercizio ad una velocità dell'80 %)

Tornare indietro camminando + 2 minuti di recupero

- 1 x 100 m (eseguire l'esercizio ad una velocità dell'80 %)

Tornare indietro camminando + 1 minuto di recupero

- 1 x 50 m (eseguire l'esercizio ad una velocità dell'80 %)

10 minuti di stretching segmentario, secondo necessità.

- **Addominali.**



4° seduta in pista

- 18 minuti di Fartlek (per ogni minuto trascorso, 50 lento e 10 veloce)

10 minuti di stretching segmentario e dinamico, ma molti ex.

- 1 x 400 m (70%)

Tornare indietro camminando + 2 minuti di recupero

- 1 x 300 m (70%)



Tornare indietro camminando + 2 minuti di recupero

- 1 x 200 (70%)

Tornare indietro camminando + 1 minuto di recupero

- 1 x 100 (70%)

Tornare indietro camminando + 1 minuto di recupero

- 3 x 10 metri balzi (90%)

10 minuti stretching segmentario, secondo necessità.

- Addominali.

5° seduta in pista

- 15 minuti di Fartlek (per ogni minuto trascorso, 45 lento e 15 veloce)

10 minuti di stretching con molti ex.

- 15 minuti di Fartlek (per ogni minuto trascorso, 50 lento e 10 veloce)

10 minuti di stretching secondo necessità.

- Addominali.

6° seduta in pista

- 18 minuti di Fartlek (per ogni minuto trascorso, 50 lento e 10 veloce)

10 minuti di stretching segmentario e dinamico.

- 6 x 100 m (50%)

2 minuti di recupero

- 4 x 100 m (50%)

1 minuto di recupero

- 2 x 100 m (50%)

10 minuti di stretching segmentario e dinamico.

- 10 minuti di Fartlek (25 secondi lento e 5 secondi di scatto)

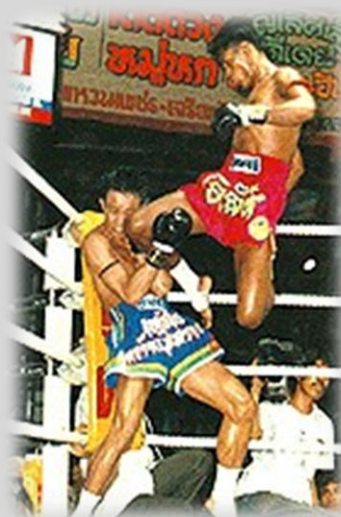
10 o più minuti di stretching segmentario.

- Addominali.

CONSIGLIATO :

Alla fine di ogni seduta, defaticamento in allungamento e/o digitopressione posturale se almeno in due atleti.

Prima di passare alla seduta successiva eseguire almeno un micro ciclo di tre giorni per ogni singola seduta.



Per evitare **cadute di pressione**, si consiglia di cominciare lo stretching, solo dopo che il battito cardiaco è rientrato intorno ai 110/120 bcm.

Dalla **4° seduta in poi**, se ne consiglia la messa in opera solo ad atleti professionisti o molto ben allenati, a scampo di equivoci, rivolgersi al proprio allenatore o al proprio Maestro.

A cura del Dascanio Gym

www.dascanio-gym.com/muay_thai_training_fartlek.pdf

Dascanio Gym
via 5 maggio, n. 11 - 20157 Milano
via Masolino da Panicale, n. 9 - 20155 Milano
cell. 346/13.500.83
e-mail: info@dascanio-gym.com
