# PROGRAMMAZIONE PREPARAZIONE ATLETICA

# ELEPHANTS CATANIA

# STAGIONE 2026/2027

Sabato 17 Ottobre

Attivazione 10-15’

Mobilità anche 5’

Mobilità caviglia\ginocchio 5’

Mobilità spalle 5’

BLOCCO 1:

| | |
|---|---|
| Split squat iso 30’’ x 3<br>Touch and go 1’<br>Squat 1’<br>Plank statico mani 30’’<br>Plank in camminata 30’’<br>Mountain Climber 30’’ | 5’ di corsa sulle 50y (55’’ corsa normale + 5’’ veloce). Rec: 2’ |

BLOCCO 2:

| | |
|---|---|
| Split squat iso 30’’ x3<br>Touch and go 1’<br>Squat laterale 1’<br>Plank statico mani 30’’<br>Plank in camminata 30’’<br>Shoulder touch 30’’ | 5’ di corsa sulle 50y (50’’ corsa normale + 10’’ veloce). Rec: 2’ |

BLOCCO 3:

| | |
|---|---|
| Split squat frontale + laterale+ posteriore 30’’<br>Touch and go 1’<br>Plank in camminata 30’’ +<br>Plank estensione braccia 30’’ | 5’ di corsa sulle 50y (45’’ corsa normale + 15’’ veloce). Rec: 2’ |

Mercoledì 21 Ottobre

Attivazione + Mobilità 10-15’

Andature 5’ (Roll del piede, Passo spinto, Calciata, Skip, Doppio impulso..)

1. PUSH BATTLE

In gruppi da 3




Chi lavora spinge il compagno che tiene il cuscino fino al conetto dietro 1, corsa fino al conetto dietro 3 e ritorno, spinta di nuovo fino al conetto 1 e scatto a superare il conetto 3

1 Lavora
2 Assistenza (resistenza)
3 Riposa

4\5 giri a testa

2. PULL BATTLE

In gruppi da 3




Chi lavora tira il compagno dal conetto 2 al conetto 3, scatto fino al conetto 1 e ritorno, tira di nuovo fino al 3 e scatto a superare il conetto 1

1 Lavora
2 Assistenza
3 Riposo

4\5 giri a testa

3. NAVETTE

4x4x20y Rec. 2’

4x2x30y Rec. 2’

4x4x20y Rec. 2’

4x2x30y Rec. 2’

Venerdì 23 Ottobre

Attivazione + Mobilità + Andature 15\20’

DECELLERAZIONI:

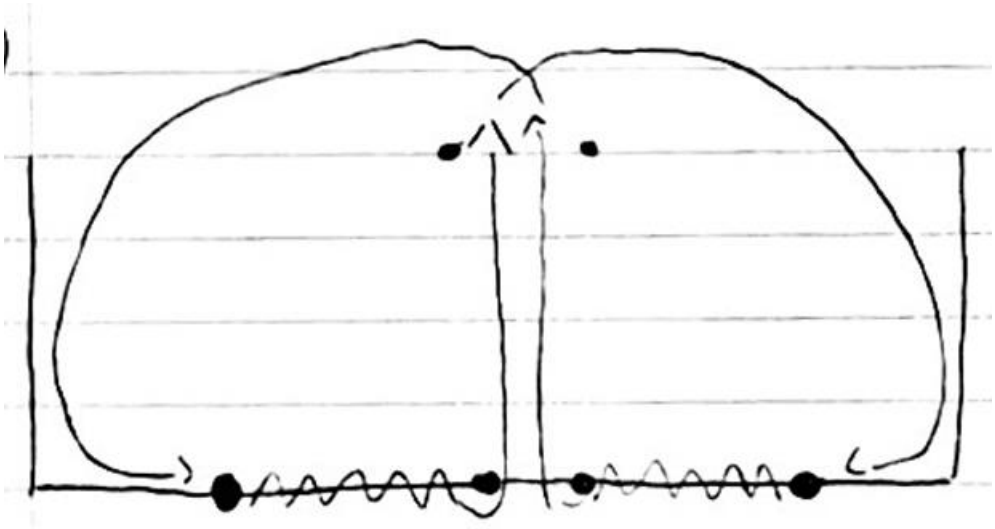
Drop bipodalico x 8
Drop bipodalico + jump x 8
Drop bipodalico + jump + corsa x 8
Drop bipodalico + corsa 5y + drop + corsa 5y + drop + corsa 5y x 4

---

ACCELLERAZIONI:

Ginocchio dx
Ginocchio sx
Ginocchio lato dx
Ginocchio lato sx
Pancia sotto
Pancia sopra rotolo dx
Pancia sopra rotolo sx

---



Rapidità in spostamento tra i cinesini sia a dx che a sx, con allungo fino ai cinesini pi+ lontani e cambio fila

Tipi di rapidità:
Avanti – avanti / dietro – dietro (x6+6)
Sagittale (x6+6)
Balzi avanti e dietro a piedi uniti (x6+6)
Plank in spostamento (x4+4)

Sabato 24 Ottobre

Mobilità + Attivazione 15’

1. Plank 360°
   - Mani frontali 30”
   - Mano laterale dx 15”
   - Supino 30”
   - Mano laterale sx 15”

2. ANDATURE:
   Roll del piede
   Passo spinto
   Gamba di legno
   Skip doppio appoggio
   Skip Switch
   Calciata + Skip + Allungo
   Calciata + Skip + Allungo

3. CONDITIONING:
   10 x {20” Quadrupedia + Scatto 25y + [8 Piegamenti, 4 Push Press, 2+2 Piagamenti a T] + Scatto + 6/8 Mezzo Burpie}

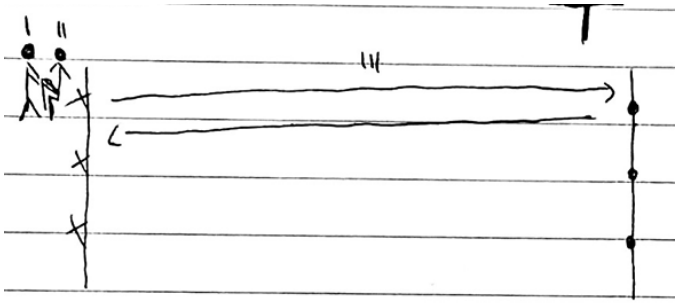
Mercoledì 28 Ottobre

Attivazione + Mobilità 15’

1. A coppie: uno seduto a terra che, con le braccia alte, tiene le caviglie dell’altro che è in plank sulle mani.



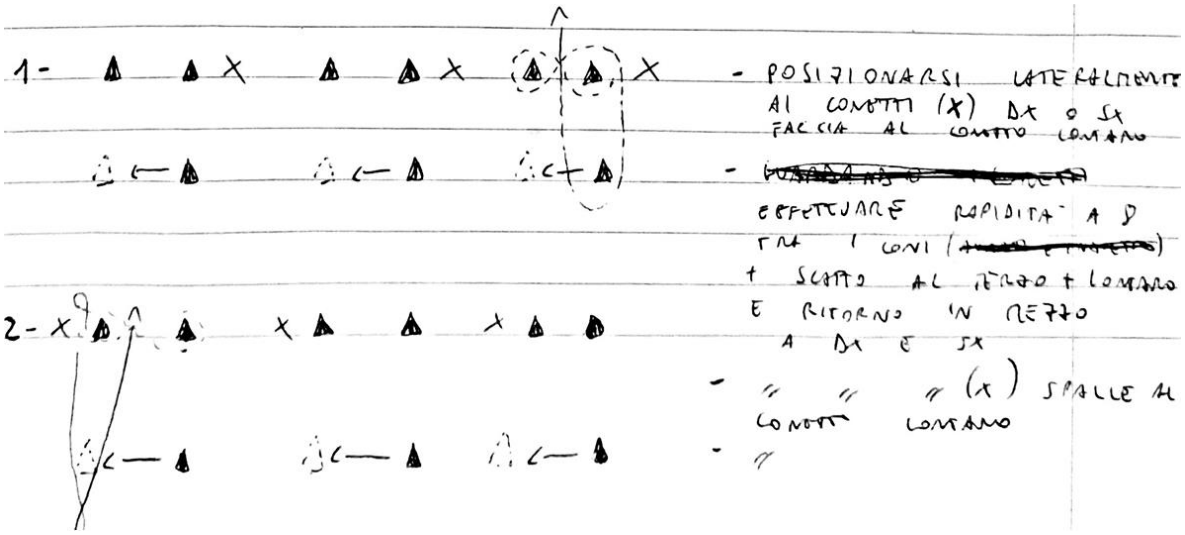
- Chi è seduto fa Military Press.
- Chi è in Plank fa piegamenti.
- 1 Military Press alternato ad 1 piegamento x 25”
- Cambio compagno per altri 25”



I = in piedi con le mani protese in avanti
II = Skip alto con le ginocchia che toccano le mani del compagno in piedi
III = scatto al cinesino e ritorno

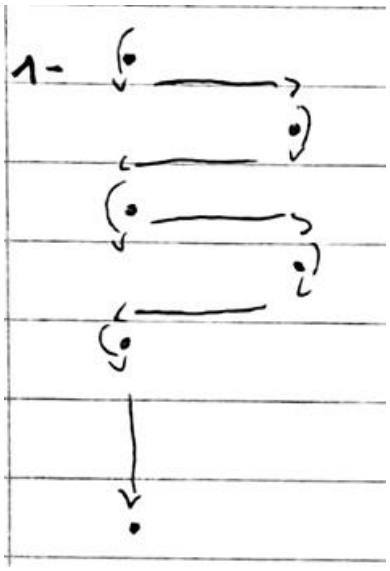
A TESTA: ogni 10” di Skip uno scatto al conetto e ritorno x3
Tutto x4 giri. Rec 1’ tra i giri

2. CONE DRILL



Venerdì 30 Ottobre

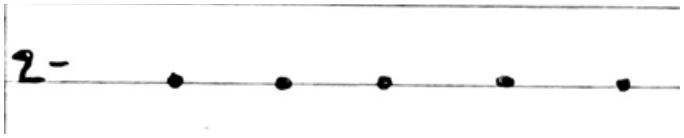
Attivazione + Mobilità 15’




Posizionare il piede dx davanti al primo conetto, balzo monopodalico a superarlo.
Spostamento rapido con il piede sx davanti all’altro, balzo e ripetere fino all’ultimo conetto con scatto finale.

Effettuare 5 giri partendo con piede dx, spostare i conetti in direzione opposta e ripetere altri 5 giri partendo con piede sc

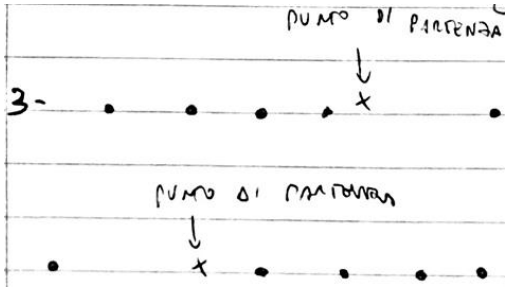
5’




Skip laterale partendo da sx, poggio il piede esternamente all’ultimo conetto e ritorno in skip laterale, poggio il piede esternamente all’ultimo conetto e ritorno in skip frontale fino al punto di partenza + scatto finale

5 giri da dx e 5 giri da sx a testa

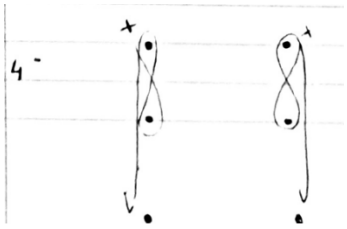
5’




Skip laterale andata e ritorno fino al punto di partenza + shuffle a superare il conetto più esterno e scatto finale

5 giri da dx e 5 giri da sx a testa

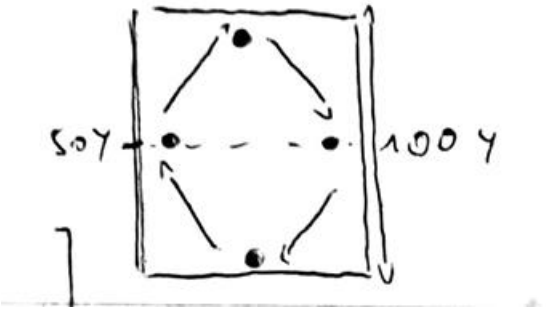
10’




Partenza in ginocchio, scatto a 8 + scatto al conetto più lontano

5 giri a dx e 5 giri sx

10’




Partenza tutti insieme.

5 ripetizione, ogni ripetizione deve essere completata in meno di 1 minuto.

Partenza ogni 2’

Sabato 31 Ottobre

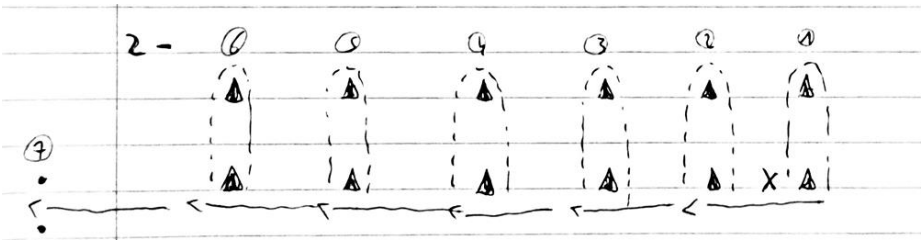
Attivazione + Mobilità 15’

---

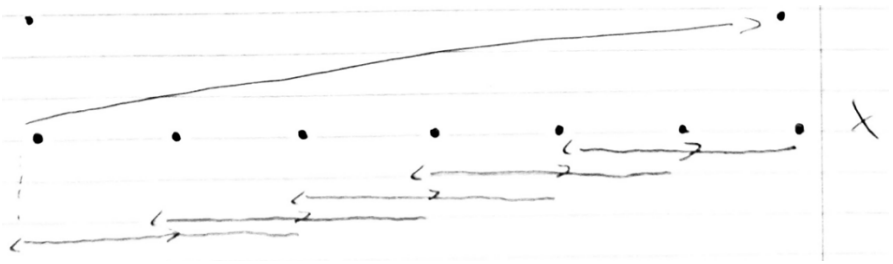
Quadrupedia sulle 10y + Broad Jump a tornare + scatto 10y x 2
Quadrupedia sulle 10y + Broad Jump a tornare + scatto 20y x 2
Quadrupedia sulle 10y + Broad Jump a tornare + scatto 30y x 2
Quadrupedia sulle 10y + Broad Jump a tornare + scatto 40y x 2

---

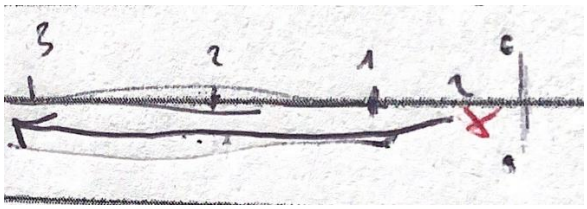
**CIRCUITO A 3 STAZIONI**



Rapidità a superare i due coni (1), ritorno e scatto a prossimi due (2) x 6 + scatto finale fino ai due cinesini (7)
Il secondo parte appena il primo scatta al (2) e così via per tutti gli altri ad incastro.
Finito l’esercizio riposizionarsi per ripartire.
5’



Shuffle: Avanzo di 2 e torno di 1 x 4. Arrivato all’ultimo cinesino avanzo di 2 con scatto in diagonale fino al conetto (come da disegno)
5’

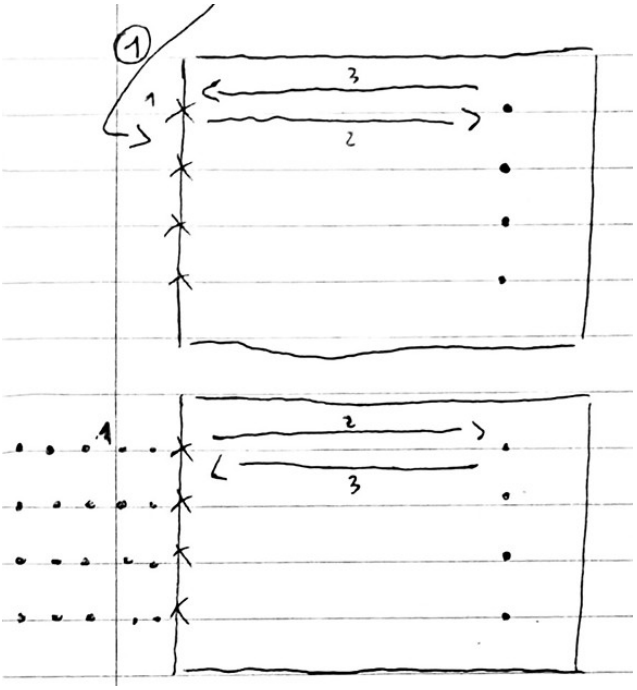



Shuffle tra i due cinesini (come da disegno), un compagno lancia 4 palline da tennis a chi lavora.
Scatto verso 3, scatto verso 1, scatto a superare 2.
5’

Mercoledì 4 Novembre

Attivazione + Mobilità 15’

1. A gruppi da 4: disporsi in fila indiana




FUNZIONALE*
1 = 20’’ Lavoro sul posto**
2 = Shuffle
3 = Corsa dritta (shuffle)

RAPIDITA’
1 = Skip tra i conetti
2 = Scatto
3 = Scatto e 5 al compagno

*ESERCIZI FUNZIONALE

**
Jump Squat
Mountain Climbers

Fare 3/4 giri a testa per ogni fase e alternare le fasi nel seguente ordine:

1. Funzionale (Jump Squat)
2. Rapidità
3. Funzionale (Mountain Climber) → 1’/30’’ di recupero tra le fasi
4. Rapidità
5. Funzionale (Burpees)
6. Rapidità

2. 200y RUN

BLOCCO 1: 4 Shuttle 50y < 40” x 3

BLOCCO 2: 8 Shuttle 25y < 40” x 3



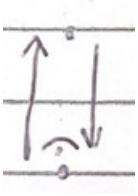
40” lavoro \ 40” Rec.

Venerdì 6 Novembre

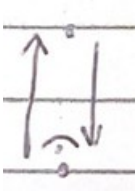
Attivazione + Mobilità 15’

1. Rapidità dei piedi: al fischio il busto rimane fermo, le gambe ruotano di 90° a dx e tornano sul posto, ripetere a sx + allungo 20y x 4

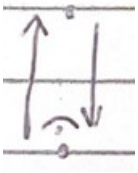
2. Sulle 5y: Cross over + scatto in avanti x 8



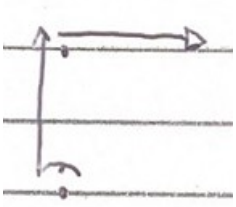
3. Sulle 5y: Rapidità dei piedi, al fischio giro i fianchi + cross over a dx, scatto in avanti e mi riposizione, rapidità dei piedi, giro i fianchi + cross over a sx, scatto in avanti x 6



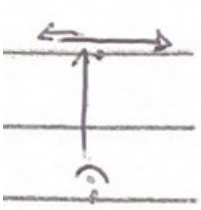
4. Sulle 5y: Cross over a dx + scatto in avanti, cross over a sx + scatto in avanti x 6



5. Backpedal + taglio 90° x 6



6. Backpedal + doppio taglio a 90° x 6



7. Reazione al movimento con palla:
    - Palla su: Backpedal
    - Palla dritta: Crossover
    - Palla giu: Scatto in avanti
    - Palla a dx\sx: Taglio a 90°

    Al fischio effettuare un Burpie

8. Movimenti con palla competitivo

Sabato 7 Novembre

Attivazione + Mobilità 15’

Andature e allungamento dinamico 10’

| BLOCCO 1 | BLOCCO 2 |
|---|---|
| 2 x 50y Rec. 30’’<br>2 x 20y Rec. 20’’<br>2 x 50y Rec. 30’’<br>2 x 20y Rec. 20’’<br>2 x 50y Rec. 30’’ | 2 x 10y Rec. 10’’<br>2 x 20y Rec. 20’’<br>2 x 30y Rec. 30’’<br>2 x 40y Rec. 40’’<br>2 x 30y Rec. 30’’<br>2 x 20y Rec. 20’’<br>2 x 10y Rec. 10’’ |