

PROGRAMMAZIONE TECNICA

Campionati: U18 e C

Mese	settimane	sedute
Agosto	2	7
Settembre	4	22
Ottobre	2	8

(al 14 ott)

Totale	8	37
---------------	----------	-----------

Inizio Campionato 20 Ottobre

Settimana tipo

Giorno	Tipologia			minuti
Lunedì	Analisi T.	Carico	Analitico	165
Martedì	Analitico	Sintetico	Globale	135
Giovedì	Carico	Analitico	Sintetico	135
venerdì	Analitico	Sintetico	Globale	135
				570
Sabato	Campionato			

Analisi T.	Carico	Analitico	Sintetico	Globale	Tattica S	Tot.	
10%	45%	45%					100%
		40%	40%	20%			100%
	25%	40%	35%				100%
		25%	40%	25%	10%		100%
10%	70%	150%	115%	45%	10%		400%
14	100	214	164	64	14		570
2%	18%	38%	29%	11%	2%		100%
				78%			

Seduta tipo

	Fisica	Tecnica
Forza	70'	
Riscaldam.	15'	25'
Analitico	70'	45'
Sintetico		35'
Globale		25'
Defaticam.	10'	5'
Totale	165'	135'

Sequenza settimanale fondamentali

Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì		Sabato
Attacco	Rx	C/gioco	Rx		Partita
			C/gioco		