

## PROPOSTA DI SESSIONE DA PARTE DI TECNICI GIOVANILI.

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

<b>TITOLO SESSIONE</b>	Combinazione di stimolo estensivo alla resistenza generale in bici e componenti neuromuscolari per la corsa		
Tecnico	Ruggieri Domenico		
Livello di atleti ai quali è rivolta	base <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	esperto <input type="checkbox"/>
Gruppo di età atleti	MC/CU ES <input type="checkbox"/>	RA-YA <input checked="" type="checkbox"/>	YB-JU <input checked="" type="checkbox"/>
Obiettivo	Stimolo capacità aerobica e componenti neuromuscolari		
Affaticamento previsto	basso <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	elevato <input type="checkbox"/>
Numero di ripetizioni settimanali consigliate	1-2		

SESSIONE AL CICLOMULINO CON STIMOLI DI FORZA SPECIFICA PER JUNIORES		MINUTI
Prima di iniziare	Preparare tutto l'occorrente	
Riscaldamento ciclismo	15' con leggera progressione	15'
Esercizio neuromuscolare di attivazione corsa	Saltelli a piacere con la funicella o corsa calciata sul posto	2/3'
Capacità aerobica ciclismo	20' in progressione da lento a medio (RPM costanti, agire sui rapporti)	20'
Esercizio neuromuscolare corsa	Scaletta velocità (agility ladder) esempio esercizio <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RIZUSEcNqS8">https://www.youtube.com/watch?v=RIZUSEcNqS8</a> Nota: la scaletta di velocità può essere disegnata sul pavimento con nastro carta, con numero settori da 4 a 6	2/3'
Capacità aerobica ciclismo	20' in progressione da lento a medio (rapporto costante, agire su RPM)	20'
Esercizio neuromuscolare corsa	Penalty box (disegnabile sul pavimento con nastro carta) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HpUYxgDX_nE">https://www.youtube.com/watch?v=HpUYxgDX_nE</a> Esempio esercizio con serie di saltelli a intensità gradualmente crescente	2/3'
Capacità aerobica ciclismo	15' decrescendo da medio a lento ogni 5' scalando rapporti e con RPM alte costanti	15'
Esercizio neuromuscolare corsa	Skip 20" alta intensità, ripetere 2 volte	2'
Opzione		
Defaticamento ciclismo	5-10' facili	5'
Totale allenamento	Considerando cambi e esercizi	85/90'
Note	Seduta da eseguire dopo opportuna preparazione e adattabile alle reali singole capacità. Le durate delle fasi possono essere adattate alle capacità degli atleti.	
A seguire esercizi di mobilità articolare e scioltezza muscolare		