

**SPEC.PRECOMP.PREPARAZIONE**

## La preparazione precampionato di una formazione di Serie C1.

A cura di **UMBERTO BRACCIALI**

*Esempio di programma di lavoro svolto e testato in una squadra  
partecipante al campionato di Serie C1.*

### IL PROGRAMMA DI LAVORO.

#### **Allenamento N° 1 (Lunedì mattina)**

Alcuni giocatori fanno visite mediche altri effettuano dei tests.

#### **Allenamento N° 2 (Lunedì pomeriggio)**

10' Corsa continua.

05' Mobilizzazione delle anche e del tronco.

10' Corsa continua.

05' Mobilizzazione delle anche e del tronco.

10' Corsa continua.

08' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15",  
ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

#### **Allenamento N° 3 (Martedì mattina)**

Alcuni giocatori fanno visite mediche altri effettuano dei tests.

#### **Allenamento N° 4 (Martedì pomeriggio)**

12' Corsa continua.

05' Mobilizzazione delle anche e del tronco.

12' Corsa continua.

05' Mobilizzazione delle anche e del tronco.

12' Corsa continua.

08' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

### **Allenamento N° 5 (Mercoledì mattina)**

Alcuni giocatori fanno visite mediche altri effettuano dei tests.

### **Allenamento N° 6 (Mercoledì pomeriggio)**

14' Corsa continua.

05' Mobilizzazione delle anche e del tronco.

14' Corsa continua.

05' Mobilizzazione delle anche e del tronco.

14' Corsa continua.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

### **Allenamento N° 7 (Giovedì pomeriggio)**

20' Riscaldamento a secco.

30' Parte tecnica: una palla a testa, vari gesti tecnici.

20' Parte tecnica: possesso palla; campo 30x20 mt; lavoro 3'; rec. 2' x 2 volte.

25' Lavoro aerobico: 9' alternando 1' lento a 30" veloce; rec. 4'; ripetere x 2.

04' Recupero.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 10.

### **Allenamento N° 8 (Venerdì mattina)**

20' Riscaldamento a secco.

25' Lavoro tecnico: palla a due; 15' da fermo + 10' in forma dinamica.

10' Lavoro tattico: 4>6; lavoro 2'30" x 2.

25' Lavoro tattico: 6>8; lavoro 2'30" x 3.

25' Lavoro tecnico: partita 10>10; metà campo; lavoro 5'; rec. 1' x 4.

05' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 9 (Venerdì pomeriggio)**

20' Riscaldamento – Mobilizzazione anche + skip/calciate + tronco.

08' Res/For: skip gradoni x 5"; rec. 25".

30' Lavoro aerobico: 12' alternando 1' lento a 30" veloce; rec. 4'; ripetere x 2.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 10 (Sabato mattina)**

10' Riscaldamento a secco.

30' Palestra: lavoro 20", rec. 20" x 13 stazioni x 3.

30' Lavoro tattico: 11>11.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 11 (Sabato pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco – Mobilizzazione.

20' Lavoro tecnico: esercitazione a tre giocatori con due palloni.

15' Lavoro tecnico: esercitazione a tre giocatori con un pallone.

25' Lavoro tecnico: possesso palla; campo 30x30 mt; 5>5; 3' di lavoro.

30' Lavoro Tecnico: partita a tre tocchi; campo  $\frac{3}{4}$ .

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 12 (Domenica mattina)**

20' Riscaldamento a secco.

10' Lavoro aerobico: 70 mt veloci + 30 mt in corsa blanda x 4'; rec. 1' x 2.

04' Recupero.

05' Res/For: skip gradoni x 5"; rec. 25".

10' Lavoro aerobico: 70 mt veloci + 30 mt in corsa blanda x 4'; rec. 1' x 2.

04' Recupero.

05' Res/For: skip gradoni x 5"; rec. 25".

10' Lavoro aerobico: 70 mt veloci + 30 mt in corsa blanda x 4'; rec. 1' x 2.

04' Recupero.

05' Res/For: skip gradoni x 5"; rec. 25".

30' Lavoro tecnico a bassa intensità.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 13 (Domenica pomeriggio)**

20' Riscaldamento pre-partita.

35' + 30' Partita allenamento.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 14 (Lunedì mattina)**

10' Riscaldamento a secco.

35' Palestra: lavoro 25", rec. 20" x 13 stazioni x 3.

05' Res/For: skip gradoni x 5"; rec. 25"; rec. 4' x 2.

30' Lavoro tattico : 11>0.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 15 (Lunedì pomeriggio)**

20' Riscaldamento a secco.

40' Lavoro tecnico: esercitazione per il cross e tiri.

10' Lavoro organico: possesso palla; campo 35x35 mt; lavoro 2'30"; rec. 1' x 4.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 16 (Martedì mattina)**

25' Riscaldamento a secco – Mobilizzazione.

50' Lavoro tecnico: partita a 3 tocchi; campo 50x50 mt; lavoro 5'; rec. 1' x 9.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 17 (Martedì pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco.

Lavoro organico: 800 mt x 4 (90% della VAM) rec. 1:1 + 600 mt x 4 (95% della VAM) rec. 1:1.

12' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 18 (Mercoledì mattina)**

20' Riscaldamento a secco – Mobilizzazione.

15' Rapidità: circuito rapidità, rec. totale.

25' Lavoro tattico: 11>0.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 19 (Mercoledì pomeriggio)**

20' Riscaldamento pre-gara.

Partita amichevole (tutti i giocatori giocano almeno un tempo).

### **Allenamento N° 20 (Giovedì pomeriggio)**

40' Palestra: lavoro 30", rec. 20" x 13 stazioni x 3.

05' Res/For: skip gradoni x 5"; rec. 25"; rec. 4' x 3.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 21 (Venerdì mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

Lavoro organico: 800 mt x 5 (90% della VAM) rec. 1:1 + 600 mt x 6 (95% della VAM) rec. 1:1.

12' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 22 (Venerdì pomeriggio)**

20' Lavoro tecnico: esercitazione a tre giocatori con due palloni.

15' Lavoro tecnico: esercitazione a tre giocatori con un pallone.

10' Lavoro tattico: 4>6; lavoro 2'30" x 2.

25' Lavoro tattico: 6>8; lavoro 2'30" x 3.

15' Lavoro tecnico: 4>4; campo 35x35 mt; lavoro 2'; rec. 2' x 2.

20' Lavoro tecnico: partita a tre tocchi; campo 50x50 mt.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 23 (Sabato mattina)**

20' Riscaldamento a secco.

20' Rapidità: circuito rapidità.

20' Lavoro tattico: 11>0.

20' Lavoro tattico: palle inattive.

10' Allungamento + scarico.

## **Allenamento N° 24 (Sabato pomeriggio)**

Partita amichevole (tutti i giocatori giocano almeno un tempo).

### **Domenica Riposo.**

## **Allenamento N° 25 (Lunedì mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

Forza Metodo Cometti:

- iso (con sovraccarico) x 20" + pressa (peso del corpo) x 7" + skip sul posto + sprint 10 mt, rec. 2' x 6;
- posterior Leg x 10 + 10 calciate dietro + sprint 10 mt, rec. 2' x 6;
- calf (peso del corpo) x 12 + 6 balzi sul posto a piè pari + sprint 10 mt, rec. 2' x 6.

Tra una serie e la successiva svolgere lavori per altri muscoli come adduttori, addominali, lombari, dorsali, arti superiori.

Forza Veloce: salite 10 mt rec. 40" x 4 rec. 2' x 2; 15 mt rec. 45" x 4 rec. 2' x 2.

30' Lavoro tattico: 11>0.

10' Allungamento + scarico.

## **Allenamento N° 26 (Lunedì pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco.

15' Riscaldamento con la palla: 1 palla a testa (gesti tecnici).

40' Lavoro tecnico:

- 1>1, campo 12x20 mt, lavoro 40" x 3;
- 2>2, campo 12x20 mt, lavoro 1' x 3;
- 3>3, campo 25x30 mt, lavoro 1'15" x 3;
- 4>4, campo 25x30 mt, lavoro 2' x 2.

20' Lavoro tecnico: partita  $\frac{3}{4}$  campo; 3 tocchi.

08' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 6; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 6; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 6.

10' Allungamento.

## **Allenamento N° 27 (Martedì mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

Lavoro organico: 600 mt x 4 (95% della VAM) rec. 1:1 + 500 mt x 3 (95% della VAM) rec. 1:1 + 400 mt x 4 (100% VAM).

12' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 28 (Martedì pomeriggio)**

20' Riscaldamento con la palla (partitine in vari modi).

40' Lavoro tattico: 11>0.

25' Lavoro tecnico: partitine 5>5; metà campo; lavoro 4'; rec. 4' x 3.

20' Lavoro tecnico: esercitazione per andare al cross + tiro.

15' Lavoro tecnico: partitina in metà campo a tre tocchi.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 29 (Mercoledì mattina)**

20' Riscaldamento a secco.

15' Lavoro tattico: palle inattive.

15' Lavoro tattico: 11>0.

20' Lavoro di rapidità: circuito rapido.

5' Allungamento.

### **Allenamento N° 30 (Mercoledì pomeriggio)**

Amichevole.

### **Allenamento N° 31 (Giovedì mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

Forza Metodo Cometti:

- iso (con sovraccarico) x 20" + pressa (peso del corpo) x 7" + skip sul posto + sprint 10 mt, rec. 2' x 7;

- posterior leg x 10 + 10 calciate dietro + sprint 10 mt, rec. 2' x 7;

- calf (peso del corpo) x 12 + 6 balzi sul posto a piè pari + sprint 10 mt, rec. 2' x 7;

Tra una serie e la successiva svolgere lavori per altri muscoli come adduttori, addominali, lombari, dorsali, arti superiori.

Forza Veloce – Salite: 10 mt rec. 40" x 4 rec. 2' x 2; 15 mt rec. 45" x 4 rec. 2' x 2.

10' Skip in rapidità + partenze in vari modi.

### **Allenamento N° 32 (giovedì pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco.

Lavoro organico: 400 mt x 6 (100% della VAM) rec. 1:1 + 300 mt x 6 (100% della VAM) rec. 1:1 + 200 mt x 8 (100% VAM).

12' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

## **Venerdì Riposo.**

## **Sabato Riposo.**

### **Allenamento N° 33 (Domenica pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco.

30' Riscaldamento tecnico: un pallone ogni due giocatori; esercitazione sul posto.

30' Lavoro organico: alternare 1' lento a 30" veloci x 7'30", rec. 3'; alternare 30" lenti a 30" veloci x 6', rec. 3'; alternare 30" lenti a 30" veloci x 6', rec. 3'.

15' + 15' Lavoro tecnico: partita  $\frac{3}{4}$  campo a tre e due tocchi.

08' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 34 (Lunedì mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

Lavoro organico: 300 mt x 4 (100% della VAM) rec. 1' + 200 mt x 5 (100% della VAM) rec. 50" + 150 mt x 8 (100% VAM) rec. 45" + 100 mt x 12 rec. 30".

12' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 35 (lunedì pomeriggio)**

10' Riscaldamento a secco – Mobilizzazione.

30' Lavoro tattico: 11>0.

35' Lavoro tecnico: partitine 5>5 in metà campo; lavoro 4'; rec. 4' x 4.

15' + 15' + 15' Lavoro tecnico: partita in  $\frac{3}{4}$  campo a tre, due tocchi e libero.

10 Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 36 (Martedì mattina)**

25' Riscaldamento a secco.

40' Lavoro Forza Veloce - Salite:

- 10 mt, rec. 35" x 4, rec. 2';

- 15 mt, rec. 40" x 4, rec. 2';

- 20 mt, rec. 45" x 4, rec. 2';
- 10 mt. vel. + 10 mt. len. + 10 mt. vel., rec.1' x 4, rec. 2';
- 15 mt. vel. + 15 mt. len. + 15 mt. vel., rec.1'20" x 4, rec. 2';
- 20 mt. vel. + 20 mt. len. + 20 mt. vel., rec.1'30" x 4, rec. 2';
- 05 mt. vel. + 05 mt. len. + 10 mt. vel. + 10 mt. len + 15 mt. vel. + 15 mt. lenti, rec.1'30" x 4, rec. 4'.

Sul campo:

- 03 saltelli a piè pari + 10 mt + salto + 5 mt per fermarsi;
- salto in basso + salto in basso + 20 mt in slalom ampio + 6 over, rec. 1'30" x 6;
- vai e vieni base 8 mt con un piccolo ostacolo da superare x 3, rec. 1'30" x 4;
- 10 mt / stop + 8 mt / stop + 8 mt, rec. 2' x 4.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 37 (Martedì pomeriggio)**

25' Riscaldamento tecnico: un pallone a testa.

40' Lavoro tecnico:

- 1>1; campo 12x20 mt; lavoro 40" x 3;
- 2>2; campo 12x20 mt; lavoro 1' x 3;
- 3>3; campo 25x30 mt; lavoro 1'15" x 3.

10' + 10' + 10 + 10' Lavoro tecnico: partita in ½ campo a tre tocchi.

08' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 8; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 8; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 38 (Mercoledì pomeriggio)**

25' Riscaldamento a secco.

15' Lavoro tattico: 11>0.

40' Lavoro Res/Spec: circuito intermittenza (alternare sprint-corsa blanda-progres.-passo) x 1' x 8, rec. 3' x 2, rec. 5'.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 39 (Giovedì mattina)**

15' Riscaldamento a secco

20' Lavoro tattico: 11>11.

15' Lavoro di rapidità : partenze in vari modi utilizzando over, paletti e birilli

10' Allungamento

### **Allenamento N° 40 (Giovedì pomeriggio)**

Amichevole con la squadra locale.

### **Allenamento N° 41 (Venerdì mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

40' Lavoro Forza Veloce - Salite:

- 10 mt, rec. 45" x 5, rec. 2' x 2;

- 20 mt, rec. 1' x 5, rec. 2' x 2;

-30 mt, rec. 1'30" x 5, rec. 2' x 2.

10' Lavoro di rapidità : 10 over in rapidità, rec. 50".

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 42 (Venerdì pomeriggio)**

25' Riscaldamento con la palla : una palla ogni due giocatori.

30' Lavoro tecnico : partita 5>5; campo 40x35 mt; lavoro 3' ; rec. 3' x 4.

40' Lavoro tecnico : partita  $\frac{3}{4}$  campo; tocchi liberi.

5' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 43 (Sabato mattina)**

08' Corsa continua blanda.

10' Allungamento.

10' Rapidità: skip/calciate.

### **Allenamento N° 44 (Sabato pomeriggio)**

Amichevole.

### **Domenica, Lunedì e Martedì Riposo (Ferragosto).**

### **Allenamento N° 45 (Mercoledì mattina)**

10' Corsa continua.

10' Allungamento.

05' Skip/calciate.

15' Lavoro organico: corsa continua alternando 1' lento a 30" veloci.

12' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 46 (Mercoledì pomeriggio)**

10' Riscaldamento a secco – Mobilizzazione.

20' Riscaldamento con la palla: un pallone ogni due giocatori.

40' Lavoro Res/Spec: circuito intermittenza.

15' Lavoro tecnico: partita  $\frac{3}{4}$  campo; tre tocchi.

10' Allungamento + scarico.

### **Allenamento N° 47 (Giovedì mattina)**

60' Lavoro Tattico: 11>0 + palle inattive.

### **Allenamento N° 48 (Giovedì pomeriggio)**

20' Riscaldamento a secco.

30' + 30' Partita a tutto campo.

20' Lavoro organico: intermittenza 30"/30" x 7'; rec. 3' x 2.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 49 (Venerdì mattina)**

20' Riscaldamento con la palla.

40' Lavoro tecnico: esercitazione per andare al cross + tiri.

### **Allenamento N° 50 (Venerdì pomeriggio)**

20' Riscaldamento a secco.

40' Lavoro Forza Veloce – Salite:

- 10 mt, rec. 45" x 5, rec. 2' x 2;

- 20 mt, rec. 1' x 5, rec. 2' x 2;

- 30 mt, rec. 1'30" x 5, rec. 2' x 2.

10' Lavoro di rapidità: 10 over in rapidità, rec. 50".

10' Allungamento + scarico.

20' Lavoro tecnico: partita 2>2; campo 15x25 mt; 45" x 6.

30' Lavoro Tecnico: partita  $\frac{3}{4}$  campo; due e tre tocchi tocchi.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 51 (Sabato mattina)**

20' Riscaldamento a secco.

20' Lavoro tattico: palle inattive + 11>0.

20' Lavoro tecnico: partita metà campo; tre tocchi.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 52 (Sabato pomeriggio)**

Amichevole contro squadra di categoria superiore.

### **Domenica e Lunedì Riposo.**

### **Allenamento N° 53 (Martedì mattina)**

10' Corsa continua.

05' Allungamento.

10' Mobilizzazione anche + tronco.

08' + 08' Corsa con variazioni 30"/30".

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 54 (Martedì pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco.

15' Riscaldamento con la palla: una palla ogni due giocatori.

15' Lavoro di rapidità: partenze in vari modi utilizzando over, paletti e birilli.

20' Lavoro tecnico: partita metà campo; tre tocchi.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 55 (Mercoledì pomeriggio)**

Partita Coppa Italia.

### **Allenamento N° 56 (Giovedì pomeriggio)**

20' Riscaldamento a secco

Formare due gruppi:

1° gruppo (chi ha giocato il giorno prima) scarico + allungamento;

2° gruppo lavoro tecnico con partitine in campo ridotto; lavoro 3'; rec. 3' x 6.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 57 (Venerdì pomeriggio)**

30' Riscaldamento con la palla: torelli in vari modi + allungamento.

20' Lavoro di rapidità: partenze in vari modi utilizzando over, paletti e birilli.

15' Lavoro tattico: 11>0.

20' Lavoro tecnico: partita metà campo; tre tocchi.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 58 (Sabato mattina)**

15' Riscaldamento a secco.

15' Lavoro tattico: 11>0.

10' Lavoro attico: palle inattive.

20' Lavoro tecnico: partita in metà campo; tre tocchi.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 59 (Domenica pomeriggio)**

Partita Coppa Italia.

### **Lunedì Riposo.**

### **Allenamento N° 60 (Martedì mattina)**

10' Corsa continua.

10' Allungamento + mobilitazione.

08' + 08' Corsa con variazioni, alternando 30" lenti a 30" veloci.

10' Tonificazione tronco: 15 addominali, rec. 15", ripetere x 10; 15 lombari, rec. 15", ripetere x 10; 10 piegamenti sulle braccia, rec. 15", ripetere x 8.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 61 (Martedì pomeriggio)**

25' Riscaldamento con la palla.

20' Lavoro di Rapidità: partenze in vari modi utilizzando over, paletti e birilli.

15' Lavoro tattico.

15' + 15' Lavoro tecnico: partita metà campo; tre tocchi.

05' Allungamento.

### **Allenamento N° 62 (Mercoledì mattina)**

10' Riscaldamento a secco.

15' Lavoro tattico: 11>0.

15' Lavoro tattico: palle inattive.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 63 (Mercoledì pomeriggio)**

Partita Coppa Italia.

### **Allenamento N° 64 (Giovedì pomeriggio)**

15' Riscaldamento a secco.

Formati due gruppi :

- 1° gruppo (per chi ha giocato il giorno prima) scarico + allungamento;
- 2° gruppo lavoro tecnico con partitine in campo ridotto; lavoro 3'; rec. 3' x 6.

20' Lavoro tecnico: esercitazioni x andare al cross e tiri.

10' Allungamento.

### **Allenamento N° 65 (Venerdì mattina)**

10' Riscaldamento a secco.

20' Lavoro tattico.

20' Lavoro tecnico: partita metà campo; tre tocchi.

10' Allungamento.

**Sabato Partita di campionato.♦**

**UMBERTO BRACCIALI**  
***Preparatore Atletico Professionista***  
***Preparatore Atletico A.c. Prato Campionato Nazionale Serie C/2***