

7Fradis Rugby Club – Seniores C

Pianificazione degli allenamenti (per l'allenatore)

SCHEMA DI SINTESI

FASE 1 periodo introduttivo	FASE 2 periodo di carico	R	FASE 3 periodo di carico	FASE 4 periodo specialistico	R	FASE 5 periodo agonistico	R	FASE 6 periodo agonistico	FASE 7 periodo transizione	R
Inizio circuito - PHA Carico ind. 40% peso corporeo Petto/Spalle/Dorso 50% Legpress 30% Squat 20% Braccia	Forza massimale 85/90% 1RM carico dinamico	1 S	Forza ipertrofia 70/80% 1RM carico dinamico	Forza esplosiva 30/50% 1RM carico dinamico	1 S	Forza resistente 40/60% 1RM carico dinamico	1 S	Forza resistente 25/30% 1RM circuito	Off season Isometria Pliometria Esplosiva Corpo Libero	4 S
4 settimane	5 settimane		5 settimane	4 settimane		4 settimane		4 settimane	4 settimane	

Nota: effettuare riposo in prossimità della competizione per evitare eventuale deficit di prestazione dovuto al mancato smaltimento del lattato (circa 48 ore) prodotto dal sistema di allenamento con carichi progressivi.