



“ BASEBALL ON THE ROAD FRIENDS ”
Di Gianni Natale

BASEBALL “ PRE-SEASON ” GENNAIO / FEBBRAIO 2013

“ PITCHERS ” PRG DI FORZA & CONDIZIONAMENTO

SETTIMANA “TIPO”

LUN	MECCANICA	FORZA “UPPER”	+	RESISTENZA ALLA VELOCITA’
MAR	SHORT BULL PENN	FORZA “LOWER”	+	AGLITY + FARTLEK BREVE
MER	LONG TOSS	PROGRAMMA HURDLESS E MULTIJUMP		
GIO		FORZA “UPPER”	+	RESISTENZA ORGANICA GENERALE
VEN	SHORT BULL PENN	FORZA “LOWER”	+	POTENZA AEROBICA
SAB	LONG TOSS	FORZA VELOCE		
DOM				

RESISTENZA ORGANICA GENERALE :

CORSA CONTINUA A RITMO UNIFORME PREFERIBILMENTE SU TERRENO MORBIDO 20’ - 30’
SEGUONO STRETCHING IN FORMA DINAMICA ED ARTICOLARITA’ GENERALE !!!!!!!

RESISTENZA ALLA VELOCITA’ :

- 2 X MT. 80 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO
- 4 X MT. 50 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO
- 6 X MT. 30 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO

N.B. I RECUPERI SONO “ DI PASSO ” E 3’30” ATTIVI A FINE DI OGNI GRUPPO (1, 2, 3)

FARTLEK BREVE:

- 5’ CORSA LENTA DI RISCALDAMENTO
- 10’ CORSA CON 1’ FORTE + 1’ PIANO
- 5’ CORSA DI DEFATICAMENTO

POTENZA AEROBICA :

5’ CORSA DI RISCALDAMENTO

- 1) 200 – 400 – 600 – 400 – 200 (40” - 1’24” - 2’15”) REC. 400 MT IN 2’30”
- 2) 8 X 300 IN 62” _ 64” REC. 300 MT IN 2’0
- 5’ CORSA DI DEFATICAMENTO

BASEBALL " PRE-SEASON " GENNAIO / FEBBRAIO 2013

" POSITION PLAYERS " PRG DI FORZA & CONDIZIONAMENTO

SETTIMANA "TIPO"

LUN	TECNICA	FORZA " UPPER "	+	AGILITY + FARTLEK BREVE
MAR		FORZA " LOWER "	+	MULTI JUMPS ROUTINE
MER	TECNICA	(CORSA SULLE BASI.....)		
GIO		FORZA " UPPER "	+	RESISTENZA ALLA VELOCITA'
VEN	TECNICA	FORZA " LOWER "	+	HURDLESS ROUTINE
SAB	TECNICA	FORZA VELOCE		
DOM				

RESISTENZA ALLA VELOCITA' :

--- 1 X MT. 80 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO

--- 3 X MT. 60 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO

--- 5 X MT. 40 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO

N.B. I RECUPERI SONO " DI PASSO " E 3'30" ATTIVI A FINE DI OGNI GRUPPO (1, 2, 3)

FARTLEK BREVE :

--- 5' CORSA LENTA DI RISCALDAMENTO

--- 5' CORSA CON 30" FORTI E 1'30" RECUPERO

--- 5' CORSA DI DEFATICAMENTO

PRG DI FORZA & CONDIZIONAMENTO

PROGRAMMA DI FORZA ED IPERTROFIA SUPERIORE

RISCALDAMENTO 10' AEROBICI + STRETCHING ATTIVO ED ARTICOLARITA' GENERALE

3 X SERIE SUCCESSIVE 40% del max , tempo 2":0:2" rec. 60"

- 1) ABBASSATORI T.O. "ADDUZIONI" KG..... Rip. 4 + 4 + 4
- 2) ABBASSATORI T.O. " CHIUSURE " KG..... Rip. 10

3 X SUPER SERIE CON ELASTICO GRIGIO , tempo 1"- 2" : 0 : 2" - 1" rec. 60"

- 1) PULL DOWN + ADDUZIONE DELLE SCAPOLE Rip. 8 + 8
- 2) ADDUZIONE DELLE SCAPOLE + ROWING Rip. 8 + 8

QUINDI "PIRAMIDALE" : rip. 12 – 10 – 8 – 6 AL 50 / 60 / 70 / 80 % del max rec. 90"

- 1) SPINTE ALTERNATE CON MANUBRI Kg+.....+.....+.....
- 2) ROW ALTO "PURE STRENGTH" Kg+.....+.....+.....
- 3) DISTENSIONI DALLA CINTURA Kg+.....+.....+.....

3 X 10 SUPER SERIE 65% del max , tempo 1" : 0 : 2" rec. 60"

- 1) BICIPITI PANCA SCOTT INVERSA Kg.....
- 2) PULL OVER COMPLETO CON BILANCIERE Kg.....

ADDOME / DORSO FUNZIONALE :

- 1) CRUNCH AND THROW CON MEDBALL rip. 15 KG.....
- 2) STANDING SIDE -SIDE CON MEDBALL rip. 10 + 10 KG.....
- 3) KNEE TUCK + ABDUZIONI COSCIA DA FITBALL rip. 5 + 5 + 5 "carico naturale"
- 4) SFINGE : 10 ESTENSIONI + 60" ISOMETRIA "carico naturale"

BASEBALL " PRE-SEASON " GENNAIO / FEBBRAIO 2013

PRG DI FORZA & CONDIZIONAMENTO

" DISTRETTI INFERIORI " 8 settimane

RISCALDAMENTO: 10' CARDIOFITNESS + 5' PANCA TREBISTRETCH

3 X SUPERSERIE FUNZIONALE CARICO NATURALE , tempo 1" : 0 : 2" NO REST

- 1) TRX " MUSCLE UP " Rip. 8 + 8
2) SINGLE LEG CURL CON FITBALL Rip. 8 + 8

QUINDI, distretti INFERIORI tempo 1" : 0 : 2" rec. 60" con 70 / 75 % del max

- 1) LEG PRESS " SINGLE LEG " 4 SETS OF REPS Kg. POI
- 2) HALF SQUAT CON MANUBRI 4 SETS OF REPS Kg. POI
-
- 1) LEG EXTENSION SU 2 ANGOLI 4 SETS OF REPS Kg. POI
- 2) REAR KICK " PURE STRENGTH " 4 SETS OF REPS Kg. POI

3 X SUPERSERIE DINAMICHE tempo 1" : 0 : 2" rec. 60" con 40 / 50 % del max

- 1) STRAPPO-SLANCIO E JUMP CON BILANCIERE RIP. 10 KG.....
- 2) SPLIT SQUAT E JUMP CON MANUBRI O BAG RIP. 8 + 8 KG.....

SEGUONO:

ROUTINE " MED BALL " + " BALANCE "

OPPURE.....

ROUTINE " MED BALL " + " FITBALL "

INFINE: DEFATICAMENTO + 5' PANCA TREBISTRETCH E/O POSTURE

Settimane I-IV : 12 RIPETIZIONI PER SERIE 75% DEL MASSIMALE

Settimane IV-VIII : 9 RIPETIZIONI CON CARICO MAGGIORATO

PRG DI FORZA & CONDIZIONAMENTO

PROGRAMMA DI TRASFORMAZIONE E FORZA VELOCE

RISCALDAMENTO: 10' SYNCHRO livello 4-6

QUINDI: ADDOME/DORSO 2 serie successive tempo 2" : 0 : 2" rec. 30"

- | | | |
|----------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1) ABDOMINAL CRUNCH | CARICO NATURALE | rip. 20 X 2 SERIE |
| 2) ADDOME "TWIST DA SOSPENSIONE" | CARICO NATURALE | rip. 16 X 2 SERIE |
| 3) ESTENSIONI PANCA LOWER BACK | CARICO NATURALE | rip. 10 X 2 SERIE |

RICHIAMO (R) 80% tempo 3": 0" :3" + TRASFORMAZIONE (T) IN FORMA VELOCE

Upper body "SPINTE"

- | | | |
|-------------------------------------|---------|----------------|
| R) " WIDE CHEST PRESS " | KG..... | RIP. 8 |
| R) " SPINTE ALTERNATE CON MANUBRI " | KG..... | RIP. 6DX + 6SX |
| T) " SPINTE DINAMICHE CON TUBING " | 10" | RIP. MAX |

Upper body "TRAZIONI"

- | | | |
|--------------------------------------|---------|----------------|
| R) " ROW IMPUGNATO STRETTO " | KG..... | RIP. 8 |
| R) " REMATORE SINGLE LEG " | KG..... | RIP. 6DX + 6SX |
| T) " TRAZIONI DINAMICHE CON TUBING " | 10" | RIP. MAX |

Lower body & JUMPS

- | | | |
|-----------------------------------|---------|----------------|
| R) " LEG PRESS PURE STRENGTH " | KG..... | RIP. 8 |
| R) " SINGLE LEG PRESS SELECTION " | KG..... | RIP. 6DX + 6SX |
| T) " SCM + BRACIA SU PLINTO " | | RIP. 10 |

N.B. svolgere 2 circuiti per ciascun gruppo

HURDLES ROUTINE

(ARTICOLARITA' SPECIFICA E FORZA ELASTICA)

- | | |
|--|-------------|
| 1) PASSAGGI SOTTO 6 H ALTERNANDO | 4 SETS |
| 2) CAMMINATA LATERALE 6 H ATTACCO DX E SX | 2 SETS EACH |
| 3) FORZA ELASTICA LATERALE 6 H ATTACCO DX E SX | 3 SETS EACH |
| 4) CAMMINATA FRONTALE 6 H ATTACCO DX E SX | 2 SETS EACH |
| 5) FORZA ELASTICA FRONTALE 6 H ATTACCO DX E SX | 3 SETS EACH |
| 6) CAMMINATA 6 H ATTACCO ALTERNATO | 2 SETS |
| 7) FORZA ELASTICA 6 H ATTACCO ALTERNATO | 3 SETS |
| 8) FREQUENZA TRA 4 H A 8MT 5 PASSI ATTACCO SX | 3 SETS |
| 9) FREQUENZA TRA 4 H A 8MT 5 PASSI ATTACCO DX | 3 SETS |

MULTI JUMPS ROUTINE

(FORZA ESPLOSIVA VELOCE SPECIFICA)

- | | |
|---|---------|
| 1) SALTO IN LUNGO DA FERMO (half squat long jump) | 8 BALZI |
| 2) SALTO BIPLO SUL DESTRO (half squat long jump + right leg + closing) | 4 BALZI |
| 3) SALTO BIPLO SUL SINISTRO (half squat long jump + left leg + closing) | 4 BALZI |
| 4) TRIPLO ALTERNATO (half squat long jump + right leg + left leg + closing) | 4 BALZI |
| 5) TRIPLO ALTERNATO (half squat long jump + left leg + right leg + closing) | 4 BALZI |
| 6) SKATTING JUMP RIGHT SIDE | 4 BALZI |
| 7) SKATTING JUMP LEFT SIDE | 4 BALZI |

PRG DI FORZA & CONDIZIONAMENTO

MED BALL (circuito di 6-8 lanci per situazione)

" CONDIZIONAMENTO DELLA FORZA ESPLOSIVA VELOCE "

- LATO-LATO " contro il muro "
- DIAGONALI " contro il muro "
- SPACCALEGNA " contro il muro "
- LANCIO " overhead "
- LANCIO " torsione "
- LANCIO " overhead da in ginocchio "
- LANCIO " catapulta in corsa "

BALANCE (progressione di 10 rip per situazione)

" CONTROLLO DEL BARICENTRO IN REGIME DI EQUILIBRIO DINAMICO "

- EQUILIBRIO " MONOLATERALE " statico
- EQUILIBRIO " MONOLATERALE " estensione dell'anca
- EQUILIBRIO " MONOLATERALE " flessione dell'anca
- EQUILIBRIO " MONOLATERALE " flessione della coscia
- EQUILIBRIO " MONOLATERALE " miniaccosciate
- EQUILIBRIO " MONOLATERALE " spinte su avampiede

FITBALL (progressione di 10 rip per situazione)

" CONTROLLO DEL BARICENTRO IN REGIME DI EQUILIBRIO DINAMICO "

- FITBALL CRUNCH
- FITBALL REVERSE HYPER
- FITBALL RUSSIAN TWIST
- FITBALL BRIDGING
- FITBALL LYING OPPOSITE
- FITBALL BOOK + KNEE TUCK + PUSH UP (3 + 3 + 3)