

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA SECONDA TAPPA (DODICI SETTIMANE SETTIMANE) :

FORZA E CONDIZIONAMENTO “ OFF-SEASON “

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO :	WEIGHT ROOM	CONDITIONING	FUNCTIONAL
LUNEDI	PLB	IT	
MARTEDI			AM + CF
MERCOLEDI	PI	CR	
GIOVEDI			AM
VENERDI	PLB	IT	
SABATO			AM + CF
DOMENICA		SP	

WEIGHT ROOM : PL (PROGRAMMA LOWER BODY) IP (PROGRAMMA IPERTROFIA)

CONDITIONING : CR (CONTINUOS RUNNING) IT (INTERVALL T.) SP (SWIMMING POOL)

FUNCTIONAL : CF (CROSS FIT) AM (AGILITY E MECCANICA)

INTERVALL TRAINING :

70% 60% 50% 70% 80% REC 30%

10' WARM UP + 200 – 300 – 400 – 200 - 100 REC 200 (TOT. 2 KM) + 10' COOL DOWN

SVILUPPO DELLA SETTIMANA TIPO :

LUN	WEIGHT ROOM (PROGRAMMA LOWER BODY) + INTERVALL TRAINING
MAR	AGILITY E MECCANICA + PROGRAMMA CROSS FIT
MER	WEIGHT ROOM (PROGRAMMA DI FORZA) + CONTINUOUS RUNNING
GIO	APPROFONDIMENTO DI AGILITY E MECCANICA
VEN	WEIGHT ROOM (PROGRAMMA LOWER BODY) + INTERVALL TRAINING
SAB	AGILITY E MECCANICA + PROGRAMMA CROSS FIT
DOM	PROGRAMMA SWIMMING POOL

BASEBALL 2014 :

“ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA SECONDA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ OFF-SEASON ”

“ PROGRAMMA DI FORZA “ 12 SETTIMANE

RISCALDAMENTO : 10' CARDIOFITNESS + PROGRESSIONE CON BASTONE

3 SERIE SUCCESSIVE STABILIZZATORI 40% max , T. 2'':1'':2'' dx e sx

- 1) ABBASSATORI TESTA OMERALE : “ADDUZIONI” (3910) KG..... Rip. 4 + 4 + 4
- 2) ABBASSATORI TESTA OMERALE : “ CHIUSURE ” (3912) KG..... Rip. 10

MERCOLEDI' : 1 X 3 ripetizioni 80% tempo 3'':1'':3'' + 4 x 10 con 70% tempo 2'':0:2'' rec. 1'

- 1) PULL DOWN O VERTICAL TRACTION (3913) Kg..... +
- 2) WIDE CHEST PRESS O PANCA DECLINATA (3914) Kg..... +
- 3) LOW ROW PURE “STRENGTH” O PULLEY (3915) Kg..... +
- 4) SPINTE CON MANUBRI (PETTO-TRICIPITE) (3916) Kg..... +

3 SUPER SERIE SU COMPLEMENTARI 70% del max , T. 2'':0:2'' rec. 1'

- 1) CABLE : HALF SQUAT & ROW “combo” (3918) Kg..... e Rip. 12 poi 8 + 8 poi 8 + 8 *
- 2) CABLE : PETTO + TRICIPITI (3919) Kg..... Rip. 8 + 8 (ALT)

4 SUPER SERIE DISTRETTI INFERIORI 70% del max , T. 1'': 0 :2'' rec. 1'

- 1) ABDUCTOR MACHINE (3903) Kg..... Rip. 12
- 2) SINGLE LEG PRESS “ESTENSIONI ANCA” (3920) Kg..... Rip. 8 + 8

INFINE : 3 X CIRCUITI ADDOME DORSO TEMPO 2'': 0 : 2'' NO REST !!!

- 1) ABDOMINAL PLATE CRUNCH (3921) rip. 20 Kg.....
- 2) PANCA LOWER BACK “combo” (3891) rip. 4 + 4 + 4 Kg.....
- 3) ADDOME IN SOSPENSIONE (3923) rip. 12 “carico naturale”

4) STABILIZZAZIONE ADDOME 2"SFINGE" (3925) 60" a fine di ogni serie "carico naturale"

BASEBALL 2014 :

“ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA SECONDA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ OFF-SEASON ”

“ PROGRAMMA LOWER BODY “ 12 SETTIMANE

RISCALDAMENTO: 10' CARDIOFITNESS + 5' PANCA TREBISTRETCH

4 SUPER SERIE tempo 1" : 0 : 2" recupero 1' a fine coppia

- | | | |
|--|------------|----------|
| 1) SQUAT CON FITBALL (3926) | 12 REPS | C. N. |
| 2) LEG CURL CON FITBALL (3927) | 12 REPS | C. N. |
| 1) LEG EXTENSION SU 2 ANGOLI con isometria ** (3930) | 6 + 6 REPS | Kg. |
| 2) SITTING LEG CURL (3931) | 12 REPS | Kg. |

4 SERIE SUCCESSIVE 70% del max , T. 1" : 0 : 2" rec. 1'

- | | | |
|-------------------------------------|------------|----------|
| 1) LEG PRESS "PURE STRENGTH" (3932) | 12 REPS | Kg. |
| 2) DEAD LIFT CON BILANCIERE (3933) | 12 REPS | Kg. |
| 3) SPLIT SQUAT CON MANUBRI (3935) | 8 + 8 REPS | Kg. |

INFINE 3 X “ MED BALL CIRCUIT ROUTINE “ CORE & POWER (KG.3 / 5)

- | | | |
|--|-------|------|
| A) MED BALL CRUNCH AND THROW (3937) | 12 | REPS |
| A) MED BALL SIDE – SIDE SITTING THROW (3939) | 8 + 8 | REPS |
| A) MED BALL REVERSE CRUNCH (3940) | 12 | REPS |
| B) MED BALL SIDE – SIDE VS WALL (3941) | 8 + 8 | REPS |
| B) HALF SQUAT JUMP AND THROW (3942) | 12 | REPS |
| B) SKATTING JUMP AND THROW (3946) | 8 + 8 | REPS |

..... E DEFATICAMENTO + 5' PANCA TREBISTRETCH (POSTURE)

N. B. ALTERNARE IL LAVORO NEI GRUPPI "A" E "B" NELLE DUE SEDUTE SETTIMANALI

BASEBALL 2014 :

“ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA SECONDA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ OFF-SEASON ”

“ CROSS FIT MODIFICATO “ 12 SETTIMANE

RISCALDAMENTO : 10' CORSA CONTINUA LENTA (2 KM CIRCA....)

SEGUE : PRIMO CIRCUITO tempo 1" : 0 : 2" 3 SERIE NO REST !!!

- 1) OVERHEAD HALF SQUAT CON DISCO (3895) 16 RIPETIZIONI KG.....
- 2) PULL & PUSH CON MANUBRI (3947) 8 + 8 RIPETIZIONI KG.....
- 3) SINGLE LEG ROWING CON MANUBRIO (3952) 8 + 8 RIPETIZIONI KG.....

QUINDI : SECONDO CIRCUITO tempo 1" : 0 : 2" 3 SERIE NO REST !!!

- 1) HALF SQUAT CON MANUBRI (3954) 16 RIPETIZIONI KG.....
- 2) TIRATE AL MENTO CON BILANCIERE (3955) 12 RIPETIZIONI KG.....
- 3) PUSH UP ALTERNATO SU BOSU (3957) 6 + 6 RIPETIZIONI C. N.

SEGUONO ULTERIORI 5' CORSA CONTINUA LENTA (1 KM CIRCA.....)

INFINE : TERZO CIRCUITO “FUNZIONALE“ 3 SERIE NO REST !!!

- 1) TRX TRAZIONI + BICIPITI (3959) RIP. 8 + 8 C.N.
- 2) TRX “MUSCLE UP” O SINGLE LEG SQUAT (3907) RIP. 8 + 8 C. N.

3) HALF SQUAT JUMP SU PLINTO E RIMBALZO (3964) RIP. 8 + 8 C.N.

..... E 10' CORSA CONTINUA IN PROGRESSIONE (12---5 KM / H)

BASEBALL 2014 :

“ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA SECONDA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ OFF-SEASON ”

“ PROGRAMMA IN ACQUA “ 12 SETTIMANE

RISCALDAMENTO 250 MT. STILE LIBERO RESP. OGNI 4 BRACCIAE

1)ARTICOLARITA' CONTRO RESISTENZA (IN APPOGGIO AL BORDO)

SLANCI ARTO INF. SU PIANO SAGITTALE (FLESSORI-ESTENSORI DELL'ANCA) 4 X 20

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

SLANCI ARTO INF. SU PIANO VERTICALE (ADDUTTORI- ABDUTTORI COSCIA) 4 X 20

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRSAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

2)ESPLOSIVO VELOCE (META' VASCA DOVE TOCCHI)

RUSSIAN TWIST 4 X 10 VOLTE REC. 30”

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

SQUAT COMPLETO + JUMP 4 X 10 VOLTE REC. 30”

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRSAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

3)QUINDI, CON PALETTE

4 X 10 FLESSO-ESTENSIONI BRACCIA REC. 30”

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

4 X 25 CHIUSURE “TIPO PECTORAL” REC. 30”

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRAZIONE OGNI 2 BRACCIAE

4 X 25 APERTURE “TIPO DELT. POSTERIORE” REC. 30”

SEGUONO 100 MT STILE LIBERO RESPIRSAZIONE OGNI 2 BRACCIAE