

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA (OTTO SETTIMANE) :

FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “

| ESEMPIO DI SETTIMANA “TIPO” : WEIGTH ROOM | | CONDITIONING | *** |
|---|--------------------------------|--------------|------------------------|
| LUN | ML | S | MECCANICA |
| MAR | AB | MR | SHORT BULL PENN |
| MER | MU | CR | LONG TOSS |
| GIO | ML | S | MECCANICA |
| VEN | PP | MR | SHORT BULL PENN |
| SAB | | ROG | LONG TOSS |
| DOM | PROGRAMMA HURDLESS E MULTIJUMP | | |

WEIGHT ROOM : ML(M. LOWER) MU(M. UPPER) AB (AFTER BULL PEN) PP (POWER PRG)

CONDITIONING : S (SPRINTS) MR (MIXED RUNNING) CR (CONTINOUS RUNNING)

***** :** MECCANICA ; SHORT BULL PEN ; LONG TOSS ;

SVILUPPO DELLA SETTIMANA TIPO :

| | |
|-----|---|
| LUN | PRACTICE + WEIGHT ROOM (MOSTLY LOWER) + SPRINTS ROUTINE |
| MAR | PRACTICE + WEIGHT ROOM (AFTER BULL PEN) + MIXED RUNNING |
| MER | PRACTICE + WEIGTH ROOM (MOSTLY UPPER) + CONTINOUS RUNNING |
| GIO | PRACTICE + WEIGHT ROOM (MOSTLY LOWER) + SPRINTS ROUTINE |
| VEN | WEIGHT ROOM (POWER PROGRAM) + PRACTICE + MIXED RUNNING |
| SAB | PRACTICE + CONTINOUS RUNNING |
| DOM | PROGRAMMA HURDLESS & MULTIJUMPS |

**BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “
LA TERZA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “
STRUMENTI ULTERIORI PER ALLENARE FORZA & CONDIZIONAMENTO**

CONDITIONING: PROGRAMMA “CONTINUOUS” :

SU PERCORSO VARIO , SVOLGERE 20' CORSA CONTINUA LENTA (5'- 5'30" PER KM

CIRCA), CERCANDO DI INCREMENTARE LEGGERMENTE LA VELOCITA' NELLE

SEDUTE SUCCESSIVE..... E' POSSIBILE ANCHE INCREMENTARE IL VOLUME

COMPLESSIVO DELLA CORSA, SENZA PERO' SUPERARE LA MEZZ'ORA.....

CONDITIONING: PROGRAMMA “ SPRINT ” :

- 1) 2 X MT. 50 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO
- 2) 4 X MT. 40 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO
- 3) 6 X MT. 30 SPRINT MASSIMALE REC. PASSO

N.B. I RECUPERI SONO “DI PASSO” E 3'30” ATTIVI (ONE POLE) A FINE DI OGNI GRUPPO

CONDITIONING: PROGRAMMA “ MIXED ” :

- 1) 8 POLES CONTINUOS RUNNING (40%)
- 2) 4 POLES : 1/3 RUN (60%) + 1/3 JOGG (40%) + 1/3 RUN (60%) 8 RUNS IN TOTAL !
- 3) 2 POLES : 1/3 SPRINT (80%) + 1/3 WALK + 1/3 SPRINT (80%) 4 SPRINTS IN TOTAL !

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “

HURDLES ROUTINE

(ARTICOLARITA' SPECIFICA E FORZA ELASTICA)

- | | |
|--|-------------|
| 1) PASSAGGI SOTTO PIANO FRONTALE 6 H | 3 SETS EACH |
| 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 |

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “

STAIRS & MULTI JUMPS ROUTINE (FORZA ESPLOSIVA VELOCE SPECIFICA)

- | | |
|---|-------------|
| 1) PASSO SALTELLATO SU 10 GRADONI | 3 SERIE |
| 2) SQUAT CONTRO MOVIMENTO + B SU 10 GRADONI | 3 SERIE |
| 3) SKIP / SPRINT SU 20 GRADINI | 3 SERIE |
| 4) SALTO IN LUNGO DA FERMO (half squat long jump) | 8 BALZI |
| 5) SALTO BIPLO SUL DESTRO (half squat long jump + right leg + closing) | 4 BALZI |
| 6) SALTO BIPLO SUL SINISTRO (half squat long jump + left leg + closing) | 4 BALZI |
| 7) TRIPLO ALTERNATO (half squat long jump + right leg + left leg + closing) | 4 BALZI |
| 8) TRIPLO ALTERNATO (half squat long jump + left leg + right leg + closing) | 4 BALZI |
| 9) SKATTING JUMP RIGHT & LEFT SIDE | 4 + 4 BALZI |

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “

**AGILITA' IN VASCA DI SABBIA
(IN REGIME DI FORZA RESIATENTE E PROPRIOCCEZIONE)**

- | | |
|--|---------|
| 1) SPRINT + SPRINT + SPRINT SU 4 - 5 MT. | 3 SERIE |
| 2) BACK PEDAL + BACK PEDAL + SPRINT SU 4 - 5 MT. | 3 SERIE |
| 3) SHUFFLE + SHUFFLE + SPRINT P. DX SU 4 - 5 MT. | 3 SERIE |
| 4) KAREOKE + KAREOKE + SPRINT P. SX SU 4 - 5 MT. | 3 SERIE |
| 3) SHUFFLE + SHUFFLE + SPRINT P. DX SU 4 - 5 MT. | 3 SERIE |
| 4) KAREOKE + KAREOKE + SPRINT P. SX SU 4 - 5 MT. | 3 SERIE |

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA (OTTO SETTIMANE) :

FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “ IL POWER PROGRAM

RISCALDAMENTO: 10' ELLITTICO + STRETCHING DINAMICO

ADDOME/DORSO 2 CIRCUITI DOPPI tempo 1" : 0 : 2" rec. 30" E 1'

- 1) ABDOMINAL CRUNCH E ISO DELTOIDI (3891) CARICO NATURALE rip. 20 X 2 SERIE
- 2) ADDOME “TWIST DA SOSPENSIO (3965) CARICO NATURALE rip. 16 X 2 SERIE
- 3) ESTENSIONI PANCA LOWER BACK (3983) CARICO NATURALE rip. 10 X 2 SERIE

RICHIAMO (R) 80% tempo 3": 0" :3" + POWER (P) IN FORMA VELOCE

Upper body “SPINTE”

- R) “ WIDE CHEST PRESS ” (3914) KG..... RIP. 8
- R) “ SPINTE ALTERNATE CON MANUBRI ” (3966) KG..... RIP. 6DX + 6SX
- P) “ SPINTE DINAMICHE CON TUBING ” (3970) 8" RIP. MAX

Upper body “TRAZIONI”

- R) “ ROW IMPUGNATO STRETTO ” (3900) KG..... RIP. 8
- R) “ REMATORE SINGLE LEG ” (3967) KG..... RIP. 6DX + 6SX
- P) “ TRAZIONI DINAMICHE CON TUBING ” (3968) 8" RIP. MAX

Lower body & JUMPS

- R) “ LEG PRESS PURE STRENGTH ”(3932) KG..... RIP. 8
- R) “ SINGLE LEG PRESS SELECTION ” (3920) KG..... RIP. 6DX + 6SX
- P) “ SCM + BRACCIA SU PLINTO ” (3964) 8 + 8 JUMPS + PLYO

N.B. svolgere 2 circuiti per ciascun gruppo

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA (OTTO SETTIMANE) :

FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “ DOPO IL BULL PEN PRG

SOLO TRAZIONI NICE & EASY X 2 SERIE SUCCESSIVE

“DECONGESTIONAMENTO” 40% del max, tempo 1” : 0 : 2” rec. 60”

| | | |
|--------------------------|---------|---------|
| 1) PULL DOWN “SELECTION” | rip. 12 | Kg..... |
| 2) LOW ROW “LARGA” | rip. 12 | Kg..... |
| 3) ROW ALTO “STRETTO” | rip. 12 | Kg..... |

RIPETERE LE STESSE SITUAZIONI CON ELASTICO LEGGERO X 2 SERIE

| | | |
|------------------------------|----------------|------------|
| 1) PULL DOWN “FRONTALE” | rip. 12 (3974) | RED TUBING |
| 2) REMATORE “ALTEZZA SPALLA” | rip. 12 (3975) | RED TUBING |
| 3) REMATORE “TIPO PULLEY” | rip. 12 (3976) | RED TUBING |

QUINDI 3 X SERIE SUCCESSIVE 75% MAX , tempo 1” : 0 : 2” rec. 90”

| | | |
|-----------------------------|------------|---------|
| 1) ABDUCTOR MACHINE | rip. 8 | Kg..... |
| 2) DEAD LIFT CON BILANCIERE | rip. 8 | Kg..... |
| 3) SPLIT SQUAT CON MANUBRI | rip. 8 + 8 | Kg..... |

INFINE 2 X “ FIT BALL CIRCUIT ROUTINE “

| | | |
|---|-----------|------|
| 1) FITBALL PLATE CRUNCH | 16 | REPS |
| 2) FITBALL LYING OPPOSITE | 8 + 8 | REPS |
| 3) FITBALL BOOK+KNEETUCK+PUSH UP (3979) | 5 + 5 + 5 | REPS |

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA TERZA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “

“ FORZA FUNZIONALE MOSTLY LOWER BODY ”

RISCALDAMENTO : 10' ELLITTICO + STABILIZZAZIONE A/D

- CRUNCH PIEDE VS PIEDE RIP. 2 X 15 REC 10”
- LATO-LATO PIEDI IN APPOGGIO RIP. 2 X 15 REC 10”
- OBLIQUO E TRASVERSO GAMBE ACCAVALLATE RIP. 2 X 15 + 15 REC 10”
- OBLIQUO E TRASVERSO DA GAMBE PIEGATE RIP. 2 X 15 + 15 REC 10”
- CRUNCH INVERSO DA GAMBE PIEGATE RIP. 2 X 15 REC 10”
- CRUNCH PIEDI IN ALTO RIP. 2 X 15 REC 10”
- OBLIQUO E TRASVERSO SUL FIANCO “1” RIP. 2 X 15 + 15 REC 10”
- OBLIQUO E TRASVERSO SUL FIANCO “2” RIP. 2 X 10 + 10 REC 10”
- BRIDGING SU APPOGGIO MONOLATERALE RIP. 2 X 10 + 10 REC 10”

QUINDI 3 o 4 X SUPER SERIE tempo 1” : 0 : 2” rec. 90” a fine coppia

12 REPS AL 60-65%

DA 6 A 8 REPS AL 75-80%

1) SQUAT CON FITBALL (3926)

3 SETS OF 10 REPS C. N.

2) LEG CURL CON FITBALL (3927)

3 SETS OF 10 REPS C. N.

1) ABDUCTOR MACHINE (3903)

12 + 3 X 8 REPS KG +

2) SINGLE LEG PRESS “SELECTION” (3920)

12 + 3 X 8 REPS KG +

1) GIRATA AL PETTO CON BILANCIERE * *

4 SETS OF 8 REPS Kg

2) SCM E JUMP SU PLINTO (3964)

4 SETS OF 8 REPS C. N.

QUINDI 4 x SERIE SUCCESSIVE tempo 1” : 0 : 2” recupero 60”

1) PETTO + TRICIPITI AL CABLE (3919)

6 + 6 REPS Kg.....

2) HALF SQUAT & ROW AL CABLE (3918)

6 + 6 REPS Kg.....

BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “
LA TERZA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ PRE - SEASON “
“ FORZA FUNZIONALE MOSTLY UPPER BODY ”
RISCALDAMENTO : 10' ELLITTICO + ROUTINE CON BASTONE

QUINDI 3 o 4 SUPER SERIE tempo 1":0:2" rec. 90" a fine coppia
12 REPS AL 60-65% DA 6 A 8 REPS AL 75-80%

- | | | | |
|--|------------|---------|------------------|
| 1) SINGLE ARM ROW CON MANUBRI (3967) | 3 SETS OF | 10 REPS | KG..... |
| 2) SPINTE PER PETTO CON MANUBRI (3966) | 3 SETS OF | 10 REPS | KG |
| 1) PULLEY MACHINE O ROW BASSO(3915) | 10 + 3 X 8 | REPS | KG + |
| 2) PULL OVER COMPLETO CON BIL. | 10 + 3 X 8 | REPS | KG + |
| 1) PULL DOWN “PURE STRENGTH” (3913) | 4 SETS OF | 8 REPS | KG |
| 2) TRICIPITI AL CABLE JUNGLE | 4 SETS OF | 8 REPS | KG |

QUINDI 4 X SERIE SUCCESSIVE tempo 1" : 0 : 2" recupero 60"

- | | | | |
|---|-------|------|----------|
| 1) DB LUNGES AVANTI - DIETRO | 6 + 6 | REPS | Kg |
| 2) SINGLE BICIPITE + TRICIPITE AL CABLE | 6 + 6 | REPS | Kg |

INFINE 2 X CIRCUITO “ MED BALL ABDOMINAL ROUTINE “

- | | | |
|---|-------|-----------------------------------|
| 1) MED BALL “OVERHEAD E ISOMETRIA “ | 8 + 8 | REPS (alternare la gamba piegata) |
| 2) MED BALL ALLE GINOCCHIA “ SIDE - SIDE “ | 8 + 8 | REPS |
| 3) MED BALL ALLE GINOCCHIA “ REVERSE CRUNCH “ | 8 + 8 | REPS |
| 4) MED BALL OVER HEAD & REVERSE CRUNCH | 8 + 8 | REPS |