

MICROCICLU IN PERIOADA PREGATITOARE

PREGATIRE FIZICA SPECIFICĂ ETAPA I

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA
1.PARTEA ORGANIZATORICA	<ul style="list-style-type: none"> - evaluarea stării de sănătate - influențare selectivă - gimnastica exemple preluate UEFA - exerciții din școala alergării <p style="text-align: center;">30-40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - evaluarea stării de sănătate - influențare selectivă - gimnastica exemple preluate UEFA - exerciții din școala alergării <p style="text-align: center;">30-40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - evaluarea stării de sănătate - influențare selectivă - gimnastica exemple preluate UEFA - exerciții din școala alergării <p style="text-align: center;">30-40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> evaluarea stării de sănătate - influențare selectivă - gimnastica exemple preluate UEFA - exerciții din școala alergării <p style="text-align: center;">30-40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - influențare selectivă - gimnastica exemple preluate UEFA - exerciții din școala alergării <p style="text-align: center;">30-40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - influențare selectivă - gimnastica exemple preluate UEFA - exerciții din școala alergării <p style="text-align: center;">30-40 min</p>
2.PARTEA FUNDAMENTALA	<p>Dezvoltarea rezistenței aerobe prin metoda repetărilor</p> <ul style="list-style-type: none"> - repetări pe distanța de 1000 m - FC- 75-90 % - pauza dintre repetări până la obținerea FC de 120 bătăi/min <p style="text-align: center;">(5 X)</p>	<p>Dezvoltarea forței în regim de viteză detentei) Pe plan inclinat (treptele scării)</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare tempo susținut din treaptă în treaptă - sărituri pe ambele picioare din treapta în treaptă - sărituri pe un picior din treaptă în treaptă - sărituri pe ambele pe ambele picioare din 2 în 2 trepte - sărituri pe un picior din 2 în 2 trepte - alergare de viteză din 2 în 2 trepte <p style="text-align: center;">(4 X fiecare) FC 80 %</p>	<p>Dezvoltarea rezistenței aerobe</p> <ul style="list-style-type: none"> - repetări pe distanța de 800 m - FC- 75-90 % - pauza dintre repetări până la obținerea FC de 120 bătăi/min (6 X) 	<p>Dezvoltarea vitezei de deplasare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starturi din diferite poziții pe distanța de 15 m - alergare pe distanța de 30 m intensitate 90 – 100 % F.C. (4 X) - alergare pe distanța de 40 m intensitate 90-100% F.C. (4 X) - alergare pe distanța de 50 m intensitate 90 - 100 % F.C. (4 X) <p style="text-align: center;">Se va efectua pe o panta cu înclinația de 5 grade max. 10</p>	<p>Dezvoltarea vitezei în regim de rezistență prin metoda intervalelor</p> <ul style="list-style-type: none"> - repetări pe distanța de 400 m - FC- 75-90 % - pauza dintre repetări până la obținerea FC de 120 bătăi/min <p style="text-align: center;">(10 X)</p>	<p>Dezvoltarea rezistenței aerobe combinată cu viteză în regim de rezistență prin metoda Fartleck</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare în jurul terenului de fotbal sau a pistei sintetice în care 100 m alergare tempo susținut FC 85% 100 m alergare de revenire tempo ½ FC 70%
3. PARTEA DE INCHEIERE	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru refacerea organismului UEFA 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru prevenirea accidentărilor UEFA 	<ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru refacerea organismului UEFA 	<ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru refacerea organismului UEFA 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru prevenirea accidentărilor UEFA 	<ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru refacerea organismului UEFA