

## COMUNICAT

Având în vedere situația excepțională care a dus la restrângerea activității sportive la nivelul Loturilor Naționale și a Cluburilor Sportive afiliate la Federația Română de Atletism, Comisia Tehnică și Metodică a Consiliului Federal împreună cu Departamentul Tehnic al Federației Române de Atletism au **conceput** un model\* pentru alcătuirea planului de pregătire sportivă (atletism), pe care îl **recomandă** tuturor celor implicați în activitatea de performanță.

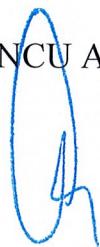
Vă anexăm planul de pregătire sportivă:

\*Acest model de plan de pregătire poate fi folosit în evidența activității sportive a fiecărui atlet care se pregătește în această perioadă specială, în care este instituită starea de urgență și toată lumea este obligată să se supună prevederilor legale legate de măsuri de prevenire a răspândirii COVID-19.

PREȘEDINTE  
FLOREA FLORIN

  
Florin Florea

SECRETAR GENERAL  
IANCU AUGUSTIN





## RECOMANDĂRI PENTRU ALCĂTUIREA PLANULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ(ATLETISM)

raportat la Decretul PREZIDENTIAL, privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României, înregistrat la Monitorul Oficial al României, partea I, Nr.212/16.III.2020,

**NUME și PRENUME SPORTIV:** \_\_\_\_\_

| Nume și Prenume Antrenor | Program/locație   |
|--------------------------|---|
| _____                    | Asistă sportivul la program și prin mijloace moderne de comunicare video și audio |

### **Microciclu de pregătire pentru sportivi la domiciliu**

| Luni                                       | Marți                                      | Miercuri                                   | Joi  | Vineri                                     | Sâmbătă                                    | Duminică |
|--|--|--|--|--|--|----------|
| 10.30-12.30<br>Antrenament<br>P.F.G        | 10.30-12.30<br>Antrenament<br>P.F.G        | 10.30-12.30<br>Antrenament<br>P.F.G        | 10.30-12.30<br>Antrenament<br>P.F.G        | 10.30-12.30<br>Antrenament<br>P.F.G        | 10.30-12.30<br>Antrenament<br>P.F.G        |          |
| 15.30-<br>16-30<br>Antrenament<br>teoretic | 15.30-<br>16-30<br>Antrenament<br>teoretic | 15.30-<br>16-30<br>Antrenament<br>teoretic | 15.30-<br>16-30<br>Antrenament<br>teoretic | 15.30-<br>16-30<br>Antrenament<br>teoretic | 15.30-<br>16-30<br>Antrenament<br>teoretic |          |
| 17.00-18.00<br>Antrenament<br>mental       |  | 17.00-18.00<br>Antrenament<br>mental       |  | 17.00-18.00<br>Antrenament<br>mental       |  |          |

- **Forma de pregătire** – la domiciliu;
  - **Principalii indicatori cantitativi** – nr. zile de antrenament \_\_\_\_; nr. antrenamente \_\_\_\_ ; nr. ore de antrenament \_\_\_\_;
  - **Obiective operaționale (de instruire)** - dezvoltarea și menținerea stării de antrenament; dezvoltarea calităților motrice combinate; dezvoltarea gândirii teoretice și tactice și a pregătirii psihologice de concurs;
- Mijloace** – diferite circuite în care se combină calitățile motrice: viteza de repetiție, viteza de reacție, forță în regim de rezistență, mobilitate articulară, elasticitate musculară și suplețe;

**federatia româna de atletism**

Str. Dr. Primo Nebiolo nr 2, sector 1, 011349, București, România  
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro



- deplasări specifice pe distanțe scurte (mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers cu ridicare alternativă a genunchiului, etc);
- alergare cu genunchii sus, pe loc, cu frecvență maximă;
- alergare cu călcâie la săzută pe loc, cu frecvență maximă. Aceste 2 alergări se execută în serii astfel încât să crească frecvența cardiacă la nivelul pe care îl dorim;
- din culcat dorsal, trecere în poziția de lumânare, apoi pedalarea picioarelor ca în imitarea de a da la bicicletă. Se execută în serii cu anumită durată și pauză;
- din culcat dorsal, ridicarea bazinei (bazine);
- din culcat dorsal, ridicarea trunchiului la vertical (abdomen);
- din culcat facial, extensii ale trunchiului (spate);
- din stând, genuflexiuni cu săritură;
- din sprijin culcat facial, flotări, diferite stiluri;
- sărituri cu coardă (pe 2 și 1 picior);
- sărituri în lungime pe distanțe mici (broaște);
- sărituri ca mingea, sărituri cu genunchii la piept, sărituri laterale, sărituri alternative;
- genuflexiune pe un picior cu săritura, celalalt picior ținut la orizontală (împușcă cioara);
- mers fandat pe distanțe scurte (10 pași);
- ridicări pe vârfuri (serii);
- exerciții izometrice;
- exerciții de echilibru;
- exerciții de pliometrie;
- exerciții cu benzi elastice pentru diferite grupe musculare;
- exerciții pentru diferite grupe musculare cu gantere, discuri și alte greutăți;
- aruncări cu mingii medicinale la un perete rezistent;
- exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare;
- alergare în jurul domiciliului (10-25 min);
- analiza și studiul video a propriilor antrenamente și competiției oficiale, pentru fiecare probă în parte.

**PREȘEDINTE/DIRECTOR**  
**(CLUB SPORTIV)**

**ANTRENOR**

**SPORTIV**

