



# RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

IANUARIE

ATLET

Grup probe

Sprint

Nr zile antrenament

Nr antrenamente

## CONȚINUTUL PREGĂTIRII

### I. Mobilizarea filierelor energetice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL
Alergare accelerată, start picioare 30 - 50 m	100%			
Alergare accelerată, start picioare 80 - 120 m				
Alergare accelerată, start picioare 90 - 95% 80 - 120 m				
Alergare accelerată, start picioare 85 - 95% 200 - 600 m				

### II. Dezvoltarea forței segmentare și plyometrie

EXERCİȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genflexiune completă				
Ridicări vârfuri				
Efort muscular excentric				
Pus la piept/Smuls				
Mers fandat				
EXERCİȚIU			Nr repet	VOLUM TOTAL
Sărituri fără elan (lungime/triplu/penta/decasalt)				
Sărituri pe/de pe ladă, pe loc sau în deplasare				
Sărituri peste garduri pe două picioare				

### III. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL

### IV. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)

EXERCİȚIU	Data	Rezultat
50 m s.p. (sprint scurt+sprint lung)	luna ianuarie	
120m s.p. (sprint scurt) / 300m (sprint lung)	luna ianuarie	
Triplu salt fără elan	luna ianuarie	
Un test de F.M. Picioare (pe exercițiul cel mai mult utilizat în pregătire)	luna ianuarie	



# RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

IANUARIE

ATLET

Grup probe

Aruncări

Nr zile antrenament

Nr antrenamente

## CONȚINUTUL PREGĂTIRII

### *I. Dezvoltarea forței segmentare și plyometrie*

EXERCİȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genuflexiune completă				
Împins culcat, oblic / perpendicular, priză largă sau strânsă				
Lucru muscular excentric picioare /brațe				
Pus la piept/Smuls				
Rotări de trunchi din șezând sau din picioare				
Triceps din culcat pe spate /din picioare				
Penta / decasalt pe două picioare				
Sărituri peste garduri pe două picioare în deplasare				

### *II. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice*

EXERCİȚIU	Material	Nr repet	VOLUM TOTAL
Aruncări fără elan			
Aruncări cu elan complet			
Aruncări cu materiale mai ușoare			
Aruncări cu materiale mai grele			
Aruncări mingii medicinale			
Aruncări biluțe			
Imitări / lucru cu elastic			

### *III. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)*

EXERCİȚIU	Data	Rezultat
<i>F.M. picioare (exercițiu cel mai utilizat în antrenament)</i>		
<i>F.M. Brațe (exercițiu cel mai utilizat în antrenament)</i>		
<i>Test Forță -viteză brațe (6x50% F.M. Contra cronometru la ex cel mai utilizat)</i>		
<i>30m s.p.</i>		
<i>Triplu salt / pentasalt pe două picioare (la alegere)</i>		



# RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

IANUARIE

ATLET  
Nr zile antrenament  
Nr antrenamente

Grup probe

Semifond-fond

## CONȚINUTUL PREGĂTIRII

### I. Mobilizarea filierelor energetice

MIJLOACE	% Intensitate din VMA	Distanță/Timp	VOLUM TOTAL		
Alergare tempo uniform	70 - 75% vma				
	75 - 85% vma				
	85 - 95% vma				
	95 - 100% +vma				
Alergare fragmentată	% Intensitate din V.max	Distanță/Timp	Nr rep	VOLUM TOTAL	
	85 - 100% V.max (45" - 2')				
	80 - 90% V.max (2' - 6')				
Alergare tempo variat	Palier de intensitate	Durată în palier	VOLUM TOTAL		
Alergare teren variat	Locație	Distanță/Timp	VOLUM TOTAL		
VOLUM TOTAL ALERGARE	A.T.U.	A.F.	A.T.V.	A.teren variat	V.T.

### II. Exerciții de dezvoltare fizică generală și plyometrie

EXERCİȚIU	VOLUM TOTAL
Exerciții analitice pentru dezvoltarea musculaturii (fără sarcini suplimentare)	
Exerciții speciale în pantă ( la deal și la vale)	
Sărituri pe/de pe ladă	
Sărituri fără elan (lungime/triplu/penta/deca)	

### III. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL

### IV. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)

EXERCİȚIU	Data	Rezultat
<i>Test determinare indirectă VMA 1000m (alergători 800m/1500m)</i>	luna ianuarie	
<i>Test determinare indirectă VMA 2000m (alergători 3000m/3000 m.obstacole)</i>	luna ianuarie	
<i>Test putere AL 500 m</i>	luna ianuarie	



# RAPORT DE ACTIVITATE

Luna

IANUARIE

ATLET

Grup probe

Sărituri

Nr zile antrenament

Nr antrenamente

## CONȚINUTUL PREGĂTIRII

### I. Mobilizarea filierelor energetice

EXERCİȚIU	Intensitate	Distanță	Nr repet	VOLUM TOTAL
Alergare accelerată, start picioare 30 - 50 m	100%			
Alergare accelerată, start picioare 80 - 120 m	100%			
Alergare lansată 20 - 40m (cu / fără prăjină)				

### II. Dezvoltarea forței segmentare și plyometrie

EXERCİȚIU	%F.M.	Sarcină	Nr repet	VOLUM TOTAL
Semigenuflexiuni cu/ fără desprindere (gambă - coapsă 90°)				
Genuflexiune completă				
Ridicări vârfuri				
Efort muscular excentric				
Pus la piept/Smuls				
Tracțiuni la bara fixă. Cu sau fără răsturnare				
Mers fanat cu/fără halteră (Distanță/greutate - m/Kg)				
Săritură în lungime/triplu/penta/decasalt fără elan				
Sărituri succesive pe două picioare peste garduri				
Sărituri pe / de pe ladă				

### III. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii specifice

EXERCİȚIU	Nr pași	Nr repet	VOLUM TOTAL
Sărituri cu elan - elanuri scurte / medii			
Sărituri cu elan complet (elan de concurs)			
Sărituri cu lădiță (10-15cm pentru lungime/triplu - 30-40cm înălțime)			
Combinatii de pași cu elanuri scurte/medii			
Sărituri fără elan - înălțime			
Exerciții de acrobatică			

### IV. Valori maxime de antrenament (valorile maxime pentru exercițiile utilizate)

EXERCİȚIU	Data	Rezultat
30m s.p.	luna ianuarie	
30 m s.l.	luna ianuarie	
Săritura în lungime fără elan	luna ianuarie	
Triplu salt fără elan f.e. (lungime) / Decasalt f.e. (triplu salt)	luna ianuarie	
Test detentă verticală (înălțime)	luna ianuarie	
Test Forță -viteză (6 semi genu x 50% F.M. contra cronometru) excepție U 16	luna ianuarie	



**V. Îmbolnăviri - accidentări**

DIAGNOSTIC	TRATAMENT	DURATĂ

**VI. Medicație susținătoare de efort**

PRODUS	CANTITATE	PRESCRIS DR.	FINANȚARE

**VII. Participare în concursuri**

CONCURS	LOCALITATE	DATA	PERFORM

**VIII. Control doping**

DATA	CINE A EFECTUAT CONTROLUL	TIP DE CONTROL	REZULTAT

**IX. Concluzii antrenor**