PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

TEMA METODOLOGICO RECUPERO POST GARA :

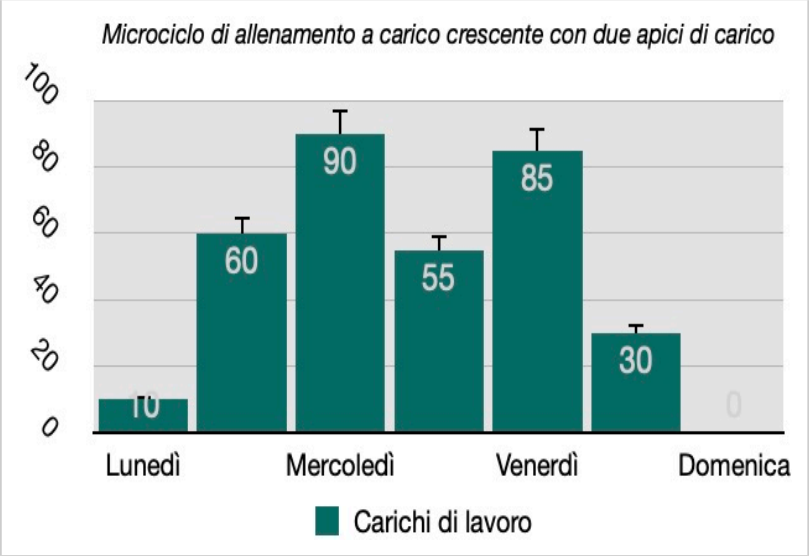
OTTOBRE

FASE INTRODUTTIVA ALL'ALLENAMENTO

1) 10' corsa lenta (Borg 2) + 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10 -15'', 80-90%
della massima escursione articolare); 5' corsa lenta (Borg 2) + 5' stretching dinamico (90% della massima escursione articolare); 20-30' corsa lenta (Borg 2); 10' stretching

OPZIONI TRA CUI SCEGLIERE

Opzioni tra cui scegliere



2) 30' jogging e al passo (alternando periodi di corsa a periodi al passo,
Borg 2) +15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30'', 90% della massima escursione articolare).
3) In Palestra: 5' corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15") +15' corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico;
4) In piscina: 20-30' nuoto libero+10' stretching statico (mantenendo la posizione per 15-30", 80-90% della massima escursione articolare del momento).

DEFATICAMENTO

-10' corsa al 70-80% - FCmax (Scala Borg 2-3) - Stretching statico

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

MARTEDI' O MERCOLEDI'

OTTOBRE

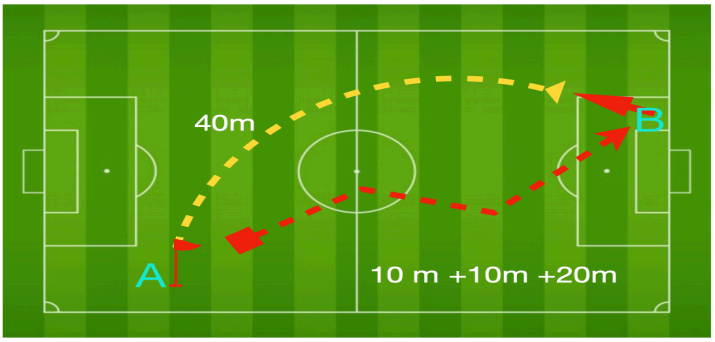
WARM-UP (RISCALDAMENTO)

- 10' riscaldamento a carattere generale FC 120 - 130
- 5 Andature dai 15 ai 20 m
- 10 Esercizi di tonificazione a carattere generale

FASE CENTRALE

ALLENARE LE COMPONENTI LATTACIDE MEDIANTE ESERCITAZIONI AD ALTA INTENSITA' CON RECUPERO INCOMPLETO TRA LE RIPETIZIONI (G. BORG 7/8 CR-10)

Alta intensita'



5x (Da A a B, tratto rosso con cambio di direzione ogni 10 m al 90-95% del massimale; tratto giallo, corsa seguendo una traiettoria curvilinea al 60%. Pausa 30" al termine del giro. Ripetere di seguito per 5'). Pausa 2' tra le serie.

	BORG SCALE
0	Nothing at all
0,5	Very, very slight (just noticeable)
1	Very slight
2	Slight (light)
3	Moderate
4	Somewhat severe
5	Severe (heavy)
6	
7	Very severe
8	
9	
10	Very, Very severe (maximal)

DEFATICAMENTO

– 5' jogging – Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

MERCOLEDì O GIOVEDI'

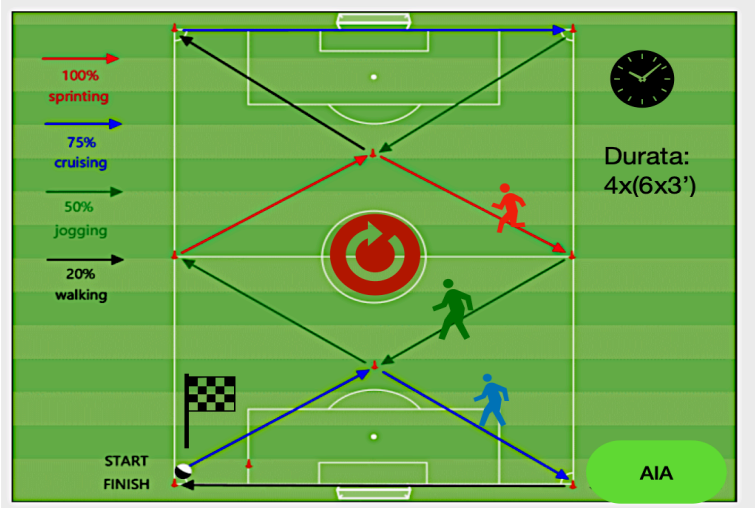
OTTOBRE

WARM-UP (RISCALDAMENTO)

- 10' Corsa a ritmo blando FC 120 - 130
- 5 Andature nei vari modi.
- 10 Esercizi di tonificazione a carattere generale

FASE CENTRALE

ALLENARE LE COMPONENTI LATTACIDE MEDIANTE ESERCITAZIONI AD ALTA INTENSITA' CON RECUPERO INCOMPLETO TRA LE RIPETIZIONI (G. BORG 7/8 CR-10)



Alternare i ritmi di corsa ogni 20m per 3'. Ripetere per 6 volte con pausa di 2' tra le ripetute. Ripetute per 4 serie. Pausa di 3' tra una serie e l'altra. Partenza seguendo la line blu al 75% del max su tratti di 20 m; Corsa a ritmo blando sul tratto verde; Max prestazione sul tratto rosso; Corsa a ritmo blando sul tratto verde; Velocità sostenuta al 75% sul tratto Blu e così di seguito fino al punto di partenza.

DEFATICAMENTO

– 5' jogging – Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

C11 -C5-AA MERCOLEDì O GIOVEDI'

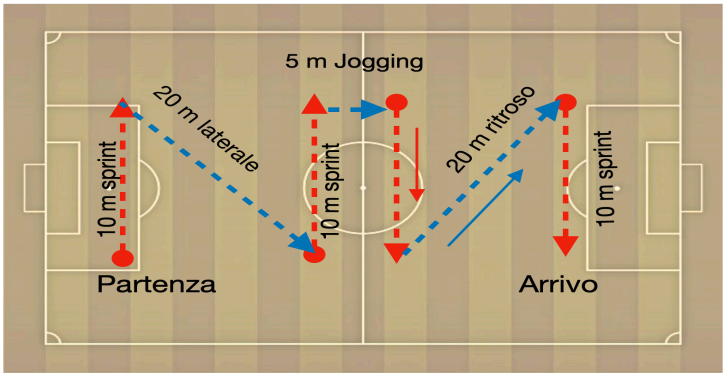
OTTOBRE

WARM-UP (RISCALDAMENTO)

- 10' Corsa a ritmo blando FC 120 - 130
- 5 Andature nei vari modi.
- 10 Esercizi di tonificazione a carattere generale

FASE CENTRALE

ALLENARE LE COMPONENTI LATTACIDE MEDIANTE ESERCITAZIONI AD ALTA INTENSITA' CON RECUPERO INCOMPLETO TRA LE RIPETIZIONI (G. BORG 7/8 CR-10)



5X(3': sprint 10 m avanti (tratti rosso) al 90-95% max, 20m laterale (tratto blu) al 50%. Sprint 10 m, Jogging 5 m, sprint 10 m, corsa a ritroso in diagonale per 20 m, sprint in avanti per 10 m.) 3' tra le serie; ripetere per 5 volte.

	BORG SCALE
0	Nothing at all
0,5	Very, very slight (just noticeable)
1	Very slight
2	Slight (light)
3	Moderate
4	Somewhat severe
5	Severe (heavy)
6	
7	Very severe
8	
9	
10	Very, Very severe (maximal)

DEFATICAMENTO

– 5' jogging – Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

C11 -C5-AA - ATTIVAZIONE PRE-GARA (RAPIDITA') - VENERDI'

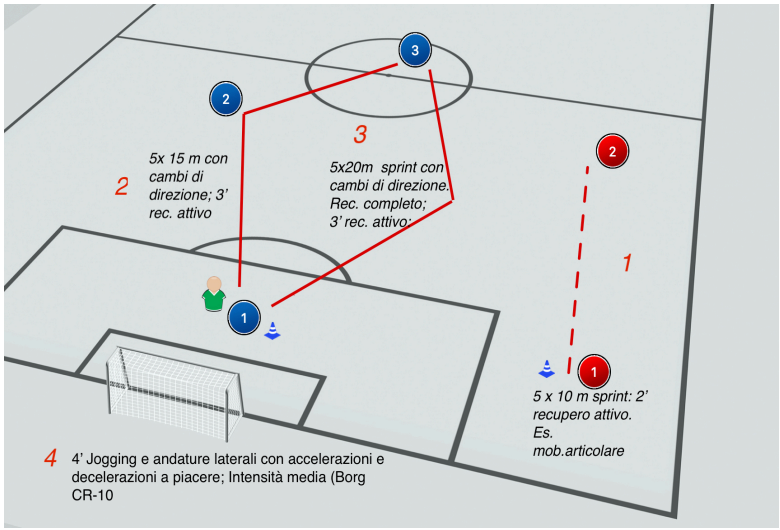
OTTOBRE

RISCALDAMENTO

- 10' corsa 60-70% FC max
- 5' mobilità articolare;
- 5' andature (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, ecc.)
- 2x50m in progressione con pari distanza jogging per recupero

FASE CENTRALE

Miglioramento della capacità di reazione.



- 5x10m sprint; 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x15m sprint con cambi di direzione; 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x20m sprint con cambi di direzione (vedi figura) recupero attivo 3' (cammino, mobilità articolare);
- 4' effettuando jogging e corsa laterale e a ritroso inserendo accelerazioni/ decelerazioni di 5-10m a piacere (Intensità media 2-3 Scala di Borg).

15' corsa al 60-70% FCmax; Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri