THE COURAGE TO INNOVATE

MARCHE

How can I help you ?

Il Presidente Regionale
Riccardo Piccioni
e la Referente Regionale per la
Preparazione Atletica
Francesca Zitti
presentano il *Team* dei
Referenti Atletici Sezionali

RICCARDO PICCIONI
PRESIDENTE
REGIONALE CRA
MARCHE

FRANCESCA ZITTI
REFERENTE ATLETICO
REGIONALE

EMANUELE BRACACCINI
MACERATA

ALBERTO D'OVIDIO
PESARO

FILIPPO GIACCAGLIA
JESI

FABIO BELLEGGIA
FERMO

STEFANO ALLIEVI
S.BENEDETTO DEL
TRONTO

LUIGI ALBANI
ANCONA

2022-2023 TEAM
REFERENTI ATLETICI
MARCHE

TAVOLA DELLE ANDATURE

G.Bizzotto, F.Perroni, 11/ 2022

La tavola delle andature, nella quale vengono indicati i km/h e i tempi di percorrenza, è uno strumento utile per verificare lo stato di forma sulle capacità di *sprint* al di sotto degli 8", della capacità di accelerazione, di allunghi di corsa veloce sulle distanze dai 50 agli 80m e di resistenza alla velocità, ma diventa uno strumento indispensabile per orientarsi nelle percentuali di carico delle ripetute con pause brevi indirizzate al miglioramento della potenza aerobica mista a resistenza specifica nei metraggi compresi dai 50 ai 400 m, la cui intensità negli allenamenti oscilla, di norma, dall'80% al 90% del max, per un volume complessivo di 1500-2000 m.

I colori rosa delle caselle indicano le prestazioni di significativa entità per una donna Arbitro nella singole prove. Il colore rosso del testo segnala il tempo esatto corrispondente ai km/h percorsi riportati nelle caselle blu, il nero i tempi per approssimazione.

COME CALCOLARE LA PERCENTUALE DI CARICO

Per calcolare la percentuale di carico si moltiplica il miglior tempo (per esempio sui 100 m piani) per 100 e se ne divide il risultato per la percentuale desiderata. Esempio:

$$\frac{12''\text{x}100}{85\%} = 14''11$$

14"11 sarà quindi il tempo indicato per percorrere i 100 m nelle ripetute all'85% del Max.

Gianni Bizzotto
Responsabile PA CRA

Fabrizio Perroni
Metodologo AIA-FIGC

TAVOLA DELLE ANDATURE Km/h / SECONDI APPROX.

Km/h	20 m	30 m	40 m	50 m	60 m	70 m	80 m	90m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	400 m
	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.
30	-	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12	18	24	30	36	-
29	-	3,7	4,9	6,2	7,4	8,7	10	11,2	12,4	18,6	24,8	31	37,2	-
28	-	3,8	5	6,4	7,7	9	10,2	11,5	12,8	19,3	25,7	32,1	38,5	-
27	2,6	4	5,3	6,6	8	9,3	10,6	12	13,3	20	26,6	33,3	40	-
26	2,7	4,1	5,5	6,9	8,3	9,7	11,1	12,4	13,9	20,7	27,7	34,6	41,5	-
25	2,8	4,2	5,7	7,2	8,6	10	11,5	12,9	14,4	21,6	28,8	36	43,2	-
24	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	22,5	30	37,5	45	1’
23	3,1	4,6	6,2	7,8	9,4	10,9	12,5	14,1	15,6	23,5	31,3	39,1	46,9	1’02”
22	3,2	4,9	6,5	8,1	9,8	11,4	13,1	14,7	16,3	24,5	32,7	40,9	49,1	1’05”
21	3,5	5	6,8	8,5	10,3	12	13,7	15,4	17,1	25,7	34,3	42,8	51,4	1’08”
20	3,6	5,4	7,2	9	10,8	12,6	14,4	16,2	18	27	36	45	54	1’12”
19	3,8	5,5	7,5	9,4	11,3	13,2	15	17	18,9	28,4	37,9	47,3	56,8	1’15”
18	4	6	8	10	12	14	16	18	20	30	40	50	60	1’20”
17	4,2	6,3	8,4	10,5	12,7	14,08	16,9	19	21,1	31,7	42,1	52,9	1’03”	1’24”
16	4,5	6,7	9	11,2	13,5	15,7	18	20	22,4	33,7	45	55,9	1’07”	1’29”
15	4,8	7,2	9,6	12	14,5	16,8	19,2	21,6	24	36	48	59,9	1’12”	1’36”
14	5	7,7	10,2	12,8	15,4	18	20,6	23,1	25,7	38,6	51,4	1’04”	1’17”	1’42”
13	5,5	8,3	11	13,8	16,6	19,4	22	24,9	27,7	41,5	55,4	1’09”	1’23”	1’50”
12	6	9	12	15	18	21	24	27	30	45	1’	1’15	1’30”	2’
11	6,5	9,8	13,1	16,3	19,6	22,9	26,1	29,4	32,7	49	1’05”	1’22”	1’38”	2’11”
10	7,2	10,8	14,4	18	21,6	25,2	28,8	32,4	36	54	1’12”	1’30”	1’48”	2’24”

G.Bizzotto, F.Perroni, 11/ 2022

AEROBICO

C5

note aggiuntive

RECUPERO POST-GARA

OK per tutti

STOP /

RECUPERO POST GARA

Microciclo

NOVEMBRE 5

RISCALDAMENTO
5' a carattere generale;

FASE CENTRALE

1) 35' corsa al 60-70% FC max alternando brevi periodi al passo;

Oppure 2X15' *Jogging*, anche variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

2) 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

3) 10' serie di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze max di 25 m nelle varie modalità: rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, camminata sui talloni, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

DEFATICAMENTO

Stretching statico.

Gianni Bizzotto Responsabile PA CRA, in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni

REATTIVITA' E ACCELERAZIONE

C5

note aggiuntive

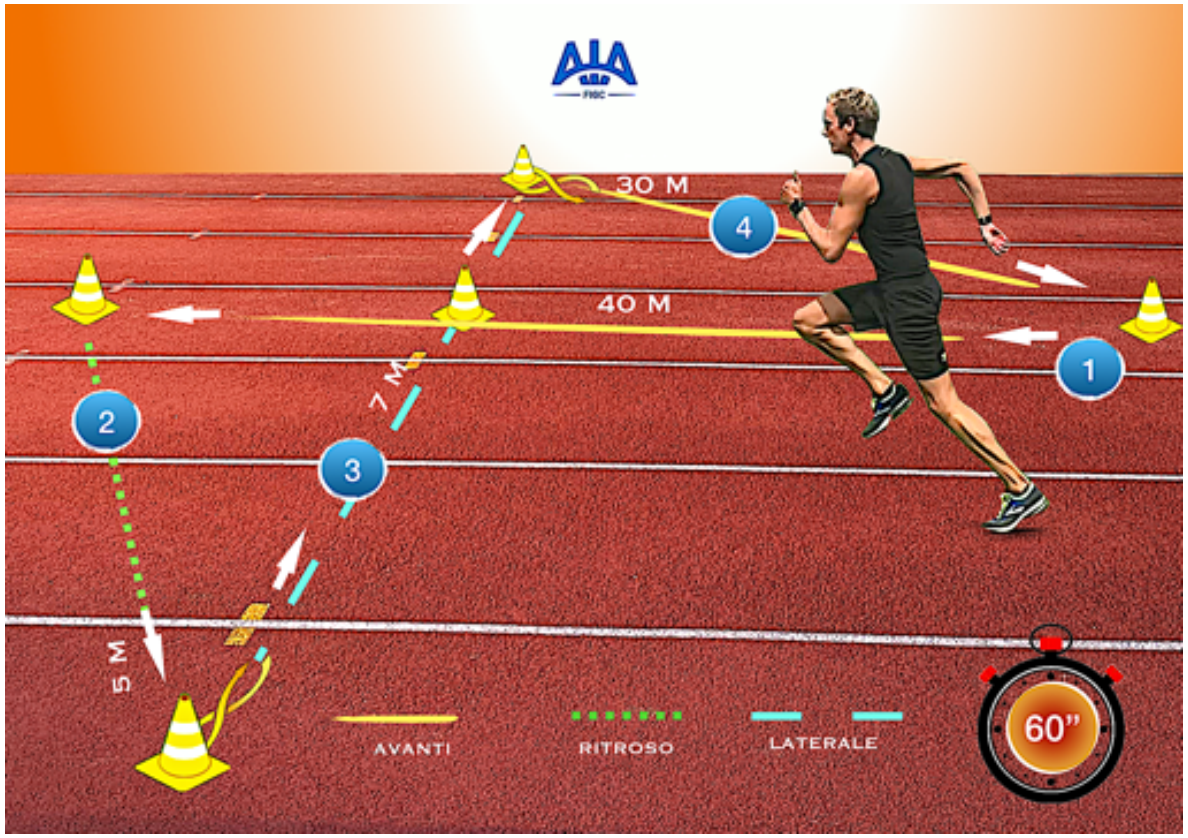
2° B
ALLENAMENTO

OK per tutti

STOP a 1 gg dalla gara

LAVORO ANAEROBICO LATTACIDO

Microciclo
NOVEMBRE 5



Riscaldamento, minimo 20'.
Mobilizzazione delle caviglie. Corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico.
Concludere con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

Fase Centrale.
Intensità sub-massimale
Continuare per 1':
1) Avanti 40m;
2) Ritroso 5m in diagonale;
3) Laterale (3,5+3,5m);
4) 30m avanti in diagonale;

2' cammino.

Cool down

- 10' jogging + *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

Gianni Bizzotto Responsabile PA CRA, in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni

ANAEROBICO LATTACIDO

C5

note aggiuntive

2° allenamento

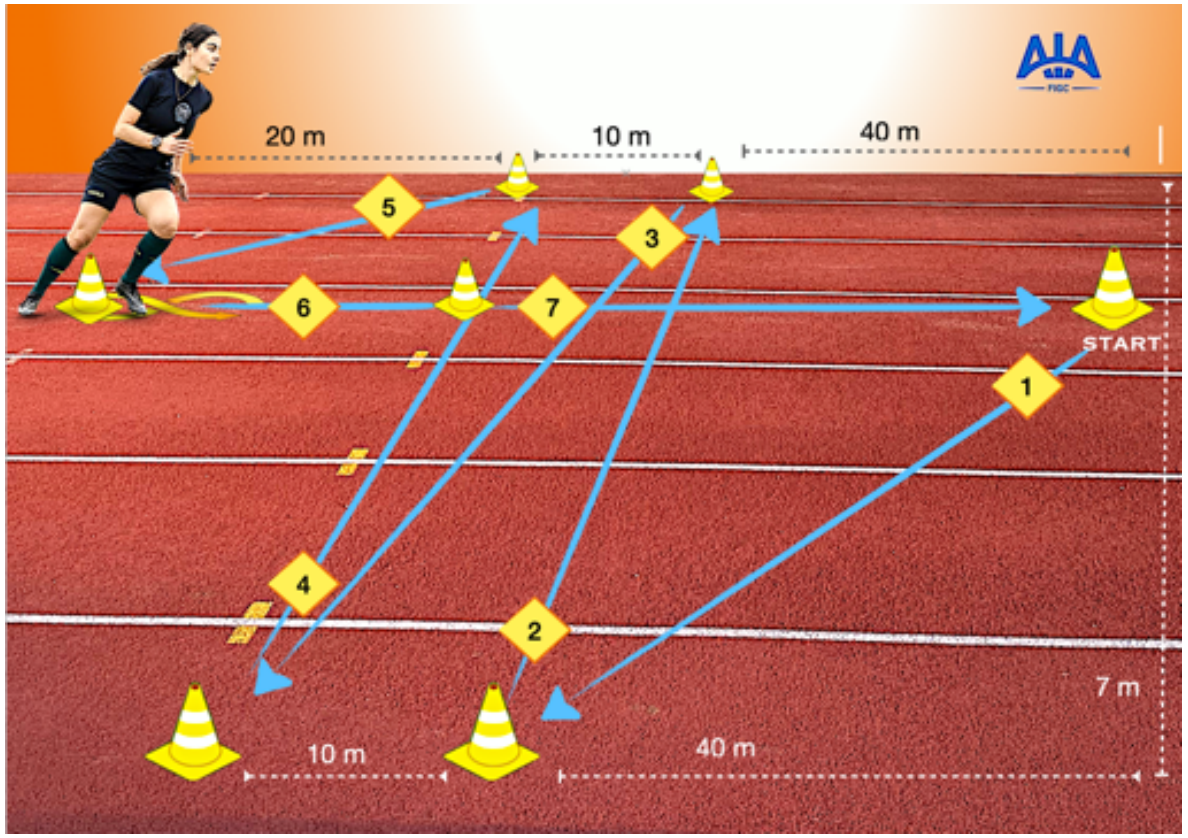
OK In specie C11 e AA

STOP a 3 gg dalla gara

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

Microciclo

NOVEMBRE **5**



Riscaldamento, minimo 20'.
Mobilizzazione delle caviglie. Corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico.

Concludere con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

Fase Centrale.
Sulla distanza di 70m. 2x7. Recupero cammino 2': Recupero attivo 5' tra le serie.

1)- Corsa in diagonale ad alta intensità per 40 m
2) Laterale per 7 m (una corsia misura 1,22m);
3) Avanti in diagonale;
4) Laterale
5) Avanti in diagonale per 20m
6) Ritorno senza interruzioni: avanti per 20 m in progressione, per arrivare alla max prestazione nei rimanenti 50m.
2' cammino.

Cool down

- 10' jogging + *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

Gianni Bizzotto Responsabile PA CRA, in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni

ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE

C5

note aggiuntive

3° ALLENAMENTO

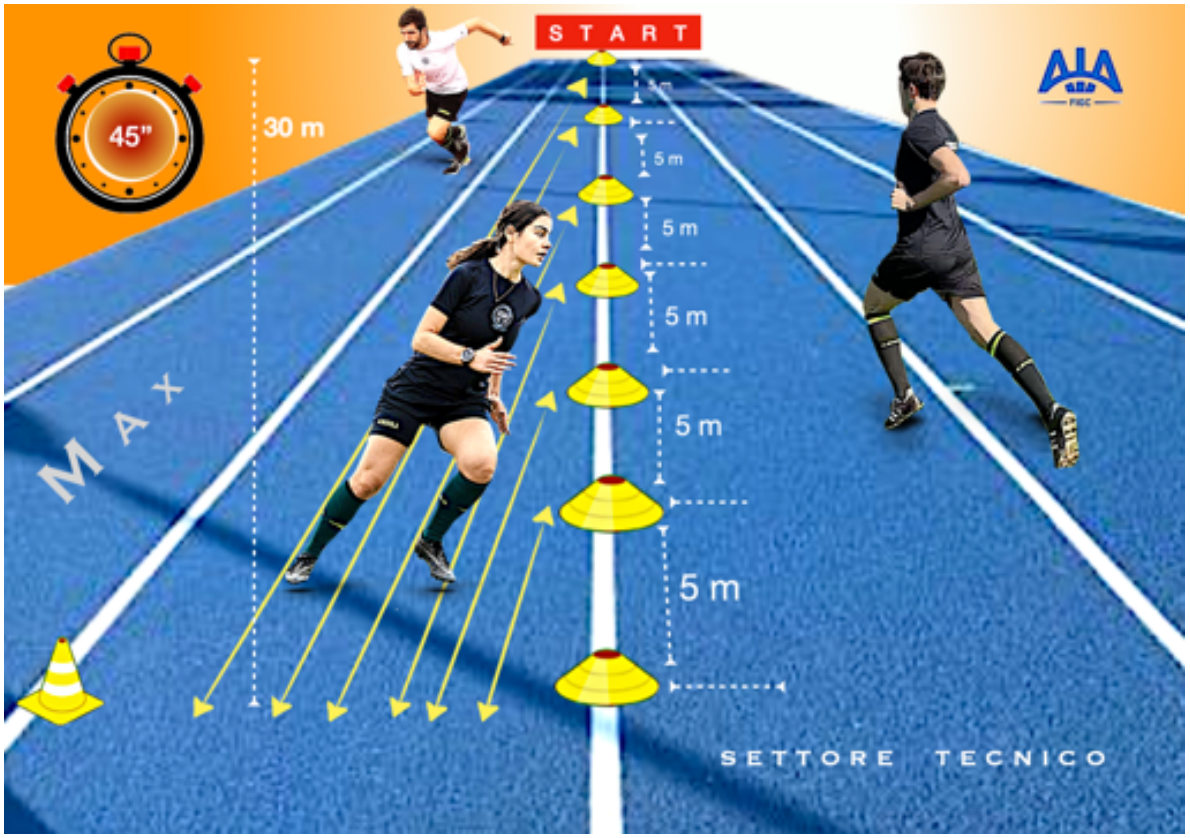
OK per tutti

STOP a 3 gg dalla gara

ESERCITAZIONE ANAEROBICA LATTACIDA

Microciclo

NOVEMBRE 5



Riscaldamento
20' ma prolungarlo se necessario. Mobilizzazione delle caviglie. Corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. *Stretching* dinamico.

Concludere con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle stazioni (eretta, seduta).

Fase centrale. NAVETTA AUTRALIANA MODIFICATA

In 45" percorrere più metri possibili sulle distanze andata-ritorno di 30-25-20-15-10-5m e viceversa; Pausa 1'; 2 Serie X 5-7 volte. Macro-recupero passivo, *stretching* statico 3' + 1 giro di pista in 2'-2'10" (12-11 km/h)

- 30 m andata e ritorno
- 25 m andata e ritorno
- 20 m andata e ritorno
- 15 m andata e ritorno
- 10 m andata e ritorno
- 5 m andata e ritorno

- **15' *jogging*.**
Cool down. *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

Gianni Bizzotto Responsabile PA CRA, in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni

Velocità e rapidità

C5

note aggiuntive

ULTIMO A. PRIMA DELLA GARA

OK per tutti

STOP meno di 24h dalla gara

ACCELERAZIONI E SPRINT

Microciclo

NOVEMBRE 5

RISCALDAMENTO: 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario.
- Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità, di 10 e 5 metri.

FASE CENTRALE

Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate
- 4/5 Partenze da decubito prono, supino, in stazione seduta sulle distanze di 20/30 m con recupero totale tra le singole prove (ca 1'30").
- 3 x 30 m *sprint* con 1'30" di recupero;
- 3' recupero corsa a ritmo blando;
- 3 x 40 m *sprint*. Recupero 2' corsa a ritmo blando;
- 3' recupero corsa a ritmo blando;

IL RECUPERO DEVE ESSERE TOTALE TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA. Interrompere prima che sopraggiunga la fatica.

DEFATICAMENTO . *Stretching* ed esercizi posturali.

Gianni Bizzotto Responsabile PA CRA, in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni