

How CAN I help you ?

PROGRAMMI DI
ALLENAMENTO AE AA C5

1° E 2° MICROCIclo
DI SETTEMBRE



SETTORE TECNICO



THE COURAGE TO INNOVATE

Metodi di Allenamento
COMPLETAMENTO FUNZIONALE

La Sezione “ **COMPLETAMENTO FUNZIONALE**”, allegata ai programmi, si riferisce a delle esercitazioni che vanno ad integrare i programmi di allenamento suggeriti per i due Microcicli di Allenamento.

L'icona in alto a sx indica il **RUOLO** per il quale è più indicata la singola seduta di allenamento.

ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE

			DESIGNATO
	In specie AA		a 3 gg dalla gara

STOP Indica i **GIORNI** entro i quali programmare la singola seduta di allenamento presa in esame. In questo modo è possibile gestire gli impegni agonistici infrasettimanali, modulando gli interventi a seconda delle esigenze.

RESISTENZA SPECIFICA Microciclo 3/4 AGOSTO

PREVALENTEMENTE ANAEROBICO ALATTACIDO

RIPIETUTE	INTENSITA'	RECUPERO
5X20M	IN CIRCA 3.50 SEC. (35 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (1.5 KM/H)
5X20M	IN CIRCA 4.5 SEC. (25 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (1.5 KM/H)
5X20M	IN CIRCA 6 SEC. (14 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (1.5 KM/H)
5X20M	IN CIRCA 8 SEC. (10 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (1.5 KM/H)
3000M JOGGING CON MODESTE VARIAZIONI DI RITMO 5000 1' PER CIRCA 20M	10' JOGGING	CIRCA 2000 M (1.5 KM/H)

Vengono indicati la **TIPOLOGIA DI LAVORO, IL MICROCICLO DI RIFERIMENTO**, la rappresentazione grafica della esercitazione e/o, come in questo caso, i **TEMPI E LE ANDATURE** utili per interiorizzare i ritmi e le frequenze delle azioni dinamiche per gestire al meglio lo sforzo durante la gara.

WARM UP
10' es. preatletici a carattere generale + Stretching dinamico

FASE CENTRALE

- 40' corsa al 70-80% FC max alternando brevi periodi di cammino;

Oppure 3X15' Jogging, variando sensibilmente l'andatura ogni 2'-2'30" per 30-40m;

- 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.

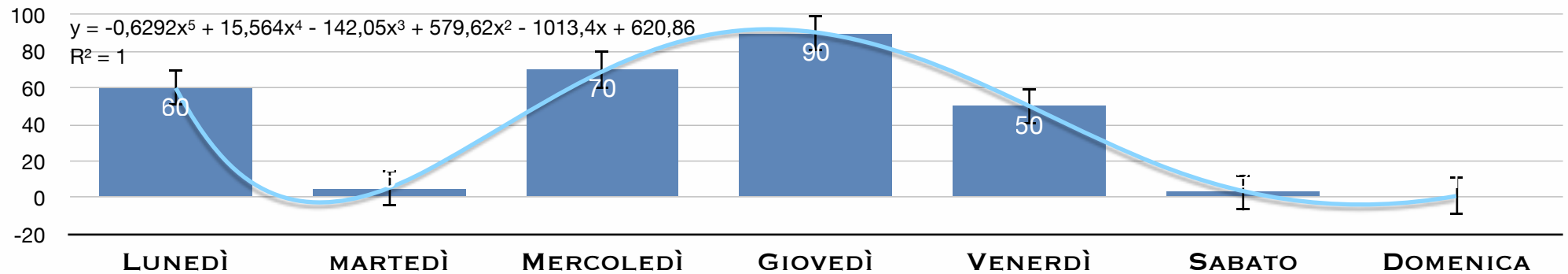
DEFATICAMENTO

Stretching statico ed esercizi posturali.

Ogni singola seduta di allenamento (vedi pag 3 e 4 “Struttura di una singola seduta di allenamento”), prevede una fase di **RISCALDAMENTO** (Warm Up), una fase **CENTRALE** in cui viene indicato l'obiettivo principale, ovvero quali Esercitazioni proporre per le capacità condizionali (meccanismi aerobici, anaerobici lattacidi, anaerobici alattacidi, anaerobici lattacidi, o capacità coordinative). Non è praticabile, perché dannosa, la sommazione spaziale e temporale di più meccanismi energetici nella singola unità di allenamento.

Una parte finale di “**DEFATICAMENTO**” (Cool Down).

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



Indica la rappresentazione grafica e l'andamento con traccia polinomiale del **TIPO DI CARICO (MEDIATO)** riferito sia all'intensità, che alla qualità di lavoro nel Microciclo di riferimento e i giorni di carico sulla base dell'impegno agonistico programmato per il fine settimana. Risulta evidente, ad ogni modo, che i carichi verranno modulati dal Preparatore Atletico secondo le necessità dei singoli soggetti. I carichi di impegno relativo ai MESOCICLI (4-5 settimane di lavoro), favoriranno il salto di adattamento e avranno, in alcuni periodi del MACROCILO, intensità meno fluttuanti a favore della quantità. Per questo motivo nel nostro specifico caso, dato il protrarsi per molti mesi dell'impegno agonistico, è prevista una doppia Periodizzazione.

Ogni Microciclo ha una durata indicativa di 5-7 gg, Il Primo Microciclo, a carichi crescenti (più facile da gestire nella settimana in cui è prevista la designazione), presenta un apice di carico, mentre il secondo, modulato su due apici di carico a giorni alterni, viene proposto nella settimana in cui non è prevista la designazione.

Risulta evidente che ogni individuo presenta differenti necessità di intervento, pertanto qualsiasi tipo di proposta rappresenta una traccia su cui intervenire.

SCHEMA DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO

A - NOTE INTRODUTTIVE

RISCALDAMENTO

Scopo: aumento della temperatura corporea, attivazione delle funzioni respiratorie e circolatorie. Es. di mob. art. e Stretching dinamico per la prevenzione dei traumi. Interessare almeno il 50% della muscolatura. Es. effettuati con gradualità crescente. Terminare con rapidità e velocità dai 40 ai 10 m



FASE CENTRALE

Scopo: potenziamento delle qualità motorie, tonificazione a carattere generale e specifico. Prestazione autonoma ad intensità proporzionata al livello della seduta. Si deve scegliere se lavorare sui meccanismi energetici anaerobici lattacidi (es. Resistenza alla velocità, Forza resistente), alattacidi (es. Velocità, Rapidità) o aerobici (es. Resistenza di lunga durata ad intensità media o bassa). Miglioramento delle capacità condizionali di forza, velocità e resistenza con esercitazioni sotto i 10", di res. di breve durata tra 45" e 2', di media durata dai 2' agli 8' e di lunga durata > di 8'. Es. specifici di resistenza locale e generale. Soluzione di problemi motori.

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITZIONI SPECIFICHE (Scala CR10 di G. Borg)

indicare da 1 a 10



DEFATICAMENTO

Scopo: recupero psicofisico con cura particolare della respirazione. Esercitazioni di norma blandi, a bassa intensità. Stretching statico. Prestare molta attenzione se si ricorre allo stretching statico passivo.

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)

FINALITA' DEL RISCALDAMENTO

FINALITA' DELLA FASE CENTRALE

DEFATICAMENTO (COOL DOWN)

Per chi ha capacità condizionali

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

Deboli/Modeste

* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

50

Meritevoli/Rilevanti

* AE Valore >40 or > 51,52 mL/kg/m. Es . 18.2 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

Variabile



10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE, AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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. .../ 100

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.

REATTIVITA' E ACCELERAZIONE



C5



per tutti



NN

Forza e rapidità

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Da inserire una volta nel microciclo non Designati

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 15-20 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

Fase Centrale.

Salire 15-20 di gradini ad intensità sub max con evidente innalzamento delle ginocchia. (Favorisce la rapidità, la forza, la resistenza alla forza e la coordinazione).

- **Quantità': ripetere 10-12 volte l'esercizio nelle varie forme: a piedi pari, in forma alternata, con spostamento laterale. Ritornare di passo + 30" recupero passivo.**

Muscoli interessati: flessori della coscia, tutta la muscolatura addominale, quadricipiti, e lombari).

2' cammino.

Cool down

- 10' jogging. **Obbligatori esercizi di *Stretching* statico.**

Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTE
FUNZIONALE**

how can I help you?

ESERCITAZIONE SPECIFICA



Inserire UNO o DUE dei 4 circuiti in ogni allenamento previsto nei primi 4 gg del microciclo



PER TUTTI



A 3 GG DALLA GARA

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

DOPO UN ADEGUATO RISCALDAMENTO INSERIRE ALL'INIZIO DI OGNI SEDUTA DI ALLENAMENTO, A SCELTA, UNO O DUE DEI 4 CIRCUITI, RIDUCENDO LE SERIE SULLA BASE DEL TIPO DI LAVORO PROGRAMMATO, ESCLUDENDO LA GIORNATA DEDICATA ALLE ESERCITAZIONI ANAEROBICHE ALATTACIDE

Esercitazioni ad alta intensità sui 10m e 5m nelle andature avanti, laterale, ritroso.

- 5 x 2' (Avanti, laterale, ritroso) Recupero passivo 1' + 1' attivo

- Al termine 5' Jogging alternato al cammino

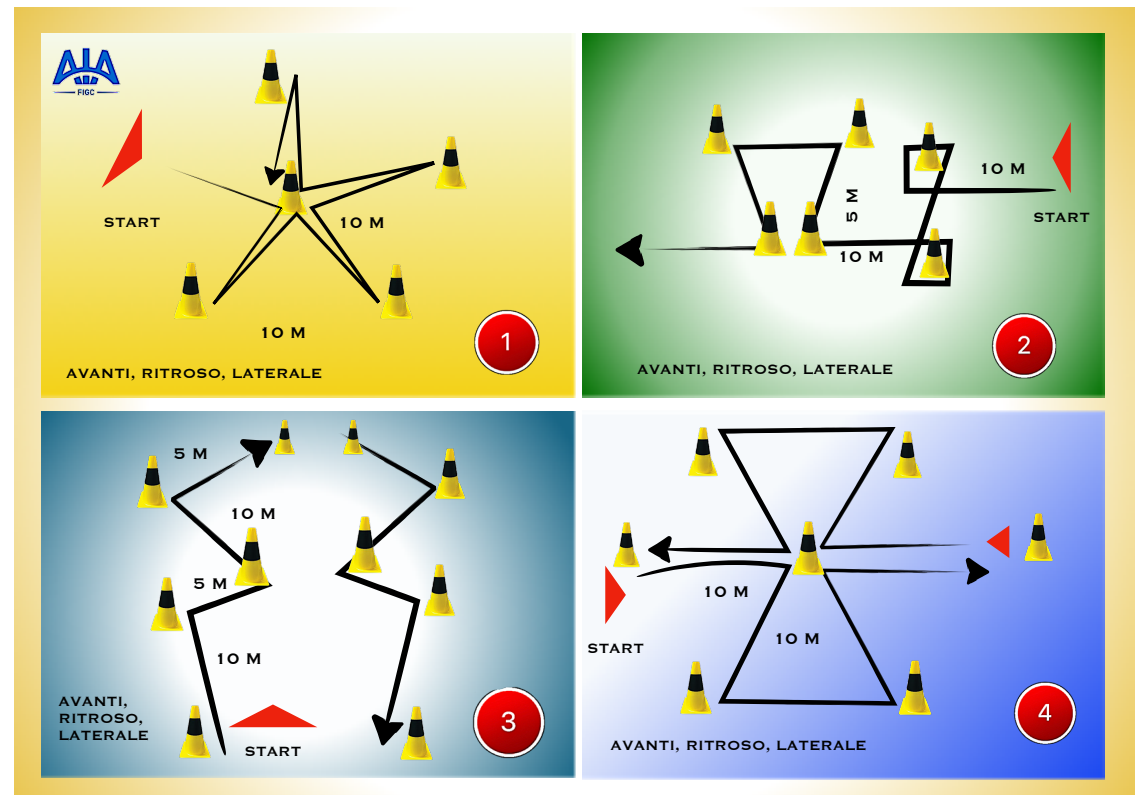
CONTINUARE CON LE PROPOSTE INDICATE NELLE SINGOLE SEDUTE DI ALLENAMENTO

CAP. COORDINATIVE E RESISTENZA AEROBICA

Microcicli

FA

FA



Metodi di Allenamento

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE



how can I help you?

POTENZIAMENTO DEL *CORE*



C5

Inserire in 2 allenamenti previsti nei primi 4 gg del microciclo



PER TUTTI



A 2 GG DALLA GARA

Dopo un adeguato **riscaldamento** a carattere generale:

Muscoli del *CORE* interessati addominali (Retti, trasversi, obliqui), eretti spinali, glutei, tensori della fascia lata

1-Tronco e bacino. In ginocchio con le mani in appoggio distendere in modo alternato l'arto inferiore con il braccio opposto.

2- Contrazione isometrica. Sollevare busto e bacino mantenendo la posizione in linea con il petto. **Variante:** portando un arto inferiore disteso. Mantenere la posizione dai 40" ai 50". Ripetere 3/4 volte.

3- Plank laterale. Esercizio statico. Decubito laterale. In appoggio su un solo avambraccio, mantenere il corpo in linea.

4- Plank laterale. Esercizio statico. Dal decubito laterale passare in appoggio su un avambraccio, mantenendo sollevati l'arto inferiore e quello superiore corrispondenti.

5- Piegamento alternato degli arti inferiori andando in appoggio sul ginocchio.

6- Un arto piegato a 90° in avanti, l'altro proteso dietro: flessione del ginocchio al petto superando la linea delle anche. Ripetere 20 volte alternando gli arti ogni 5 flessioni del ginocchio al petto.

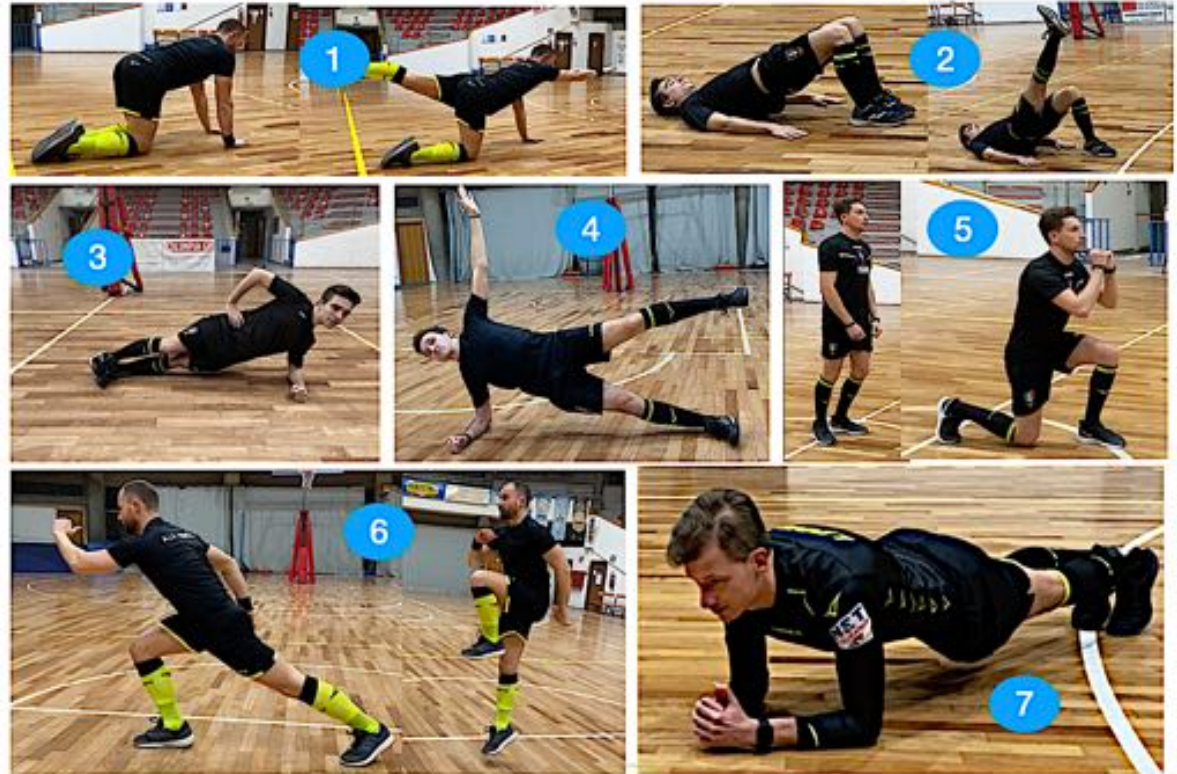
7- Plank laterale. Tonificazione del busto e del bacino. Contrazioni isometriche. Mantenere la posizione dai 40" ai 60". Ripetere 3/4 volte.

SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE

Microcicli

FA

FA



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO
FUNZIONALE**

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE



how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

Inserire 1 sola volta nel microciclo settimanale



PER TUTTI



A 4 GG DALLA GARA

SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE

Microcicli

FA

FA



Dopo un adeguato **riscaldamento** a carattere generale. (Max attenzione all'apparato tendineo negli es.2 e 3).

1- braccia incrociate avanti, 10 balzi verso l'alto senza pause e senza l'aiuto degli arti superiori;

2- A piedi pari salire e scendere da un gradino con altezza non superiore a 30 cm;

3- Lasciarsi cadere da un gradino alto non più di 40 cm e rimbalzare immediatamente verso l'alto. Massimo 4 serie da 10 balzi;

4- Salire e scendere uno scalino distendendo gli arti inferiori per 45". Ripetere 3 volte con pausa di 3-4' tra le prove.

5- Partenza e arrivo con arti inferiori piegati a 90°, piedi divaricati in linea con le spalle e in leggera extra-rotazione: effettuare 4 serie da 10 balzi verso l'alto con movimento controllato.

Recupero 2'30 tra le serie:

6- In ginocchio, con scatto di reni balzo in alto portandosi a gambe piegate a 90°. Ripetere 5-7 volte;

7- Piegamenti sulle braccia da posizione piana o sopraelevata dei piedi. Aumentare e diminuire la distanza tra le mani. Ripetere 3x7-10 volte.

Recupero 2'-3' tra le serie.

Nota: gli esercizi fig. 2 e pliometrici fig.3, vanno eseguiti non più di 2 volte alla settimana con l'altezza del gradino max di 30 cm).

Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTE
FUNZIONALE**

how can I help you?

POTENZIAMENTO e TONIFICAZIONE



C5

SUCCESSIVO ALLA
GARA O COME
TONIFICAZIONE



PER
TUTTI



/

CORSA IN ACQUA IN POSIZIONE VERTICALE

Microcicli

FA

FA



1- La corsa in acqua, sfruttando il principio fisico di Bernoulli che solleva un corpo posto in posizione verticale, **favorisce l'attività fisica senza i microtraumi da impatto**

2- **consente un idromassaggio tonificante**, favorendo la circolazione periferica;

3- **costringe gli arti inferiori ad esagerare i loro movimenti** per un lavoro contro la resistenza del fluido

4- la reazione viscosa dell'acqua sul corpo, **tonifica l'intero apparato muscolare**

5- **stimola la termoregolazione** attivata dal Sistema nervoso Centrale (SNC) per un maggior rilascio dell'ossigeno all'emoglobina e un più efficace scambio dei processi energetici a livello muscolare.

6- sensazione di **facilità del gesto atletico**;

7- **favorisce l'aumento del metabolismo**, cioè il fabbisogno energetico per le funzioni vitali;

8- **migliora la propriocettività**, ovvero la capacità di regolare la postura al variare degli stimoli esterni;

Con il nuoto tradizionale, inoltre, la resistenza dall'acqua offre una straordinaria **ginnastica respiratoria**

Metodi di Allenamento
**TONIFICAZIONE
POTENZIAMENTO
MUSCOLARE**

how can I help you?

CURCUITO POTENZIAMENTO ADDOMINALI



C5

Inserire in 2 allenamenti del microciclo settimanale



PER TUTTI



A 2 GG DALLA GARA

Per evitare l'anteroversione del bacino (accentuazione curva lombare), è opportuno che gli arti inferiori vengano mantenuti flessi o piegati. Se il busto si flette sulle ginocchia la muscolatura addominale si accorcia (**n.2,3,4**). Per potenziare in tempi rapidi la muscolatura addominale occorre ridurre l'interessamento dello psoas-iliaco (**fig.2**). I muscoli retti, obliqui e trasversi vengono maggiormente coinvolti flettendo il busto, bloccando gli arti inferiori, oppure mantenendo fermo il tronco, sollevando in oscillazione gli arti inferiori. Nell'es. **5,6** intervengono gli obliqui e i retti. Nell'es. **6**, dalla stazione seduta a dx, passare a quella sx senza interruzione di tempo. Nell'es. **1**, con le ginocchia flesse e i piedi sollevati, oltrepassare la linea delle spalle e ritorno. E' questo uno degli es. più importanti per la tonificazione della muscolatura addominale.

Ogni serie di esercizi deve essere eseguita quasi al limite massimo, fino ad avvertire una certa sofferenza.

Defaticamento: estendere l'intero corpo ("allungamento") da decubito supino con gli arti superiori sul prolungamento delle spalle: mantenere la posizione per 20-25".

ADDOMINALI

Microcicli

FA

FA

CIRCUITO ADDOMINALI



I muscoli addominali e para-vertebrali sono importanti per la stabilità del busto e per l'equilibrio; sostengono la colonna vertebrale e intervengono nel controllo di tutti i movimenti

Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTE
FUNZIONALE**

how can I help you?

CAPACITA' CONDIZIONALI



C5

DESIGNATO



per tutti



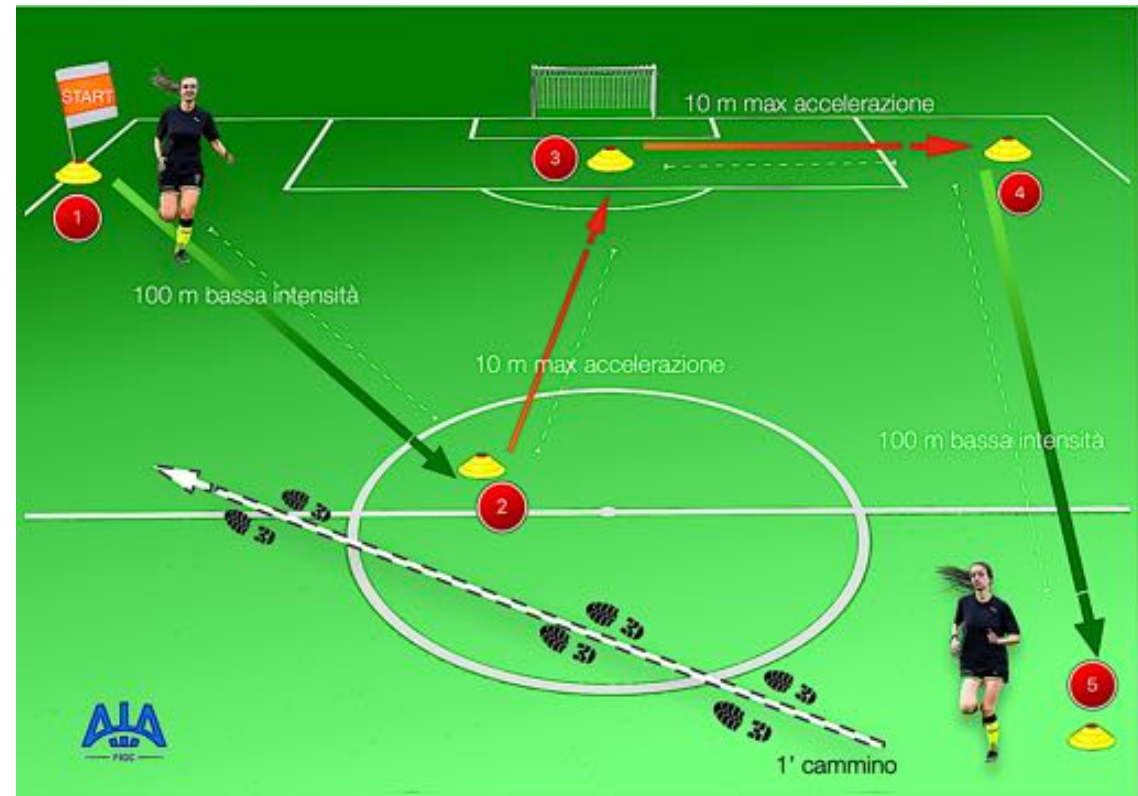
a 4 gg dalla gara

RESISTENZA AEROBICA

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Riscaldamento 15': 5' jogging, andature + stretching dinamico.

Fase centrale: 3 serie X 5-6 ripetizioni. Recupero 3' al termine di ogni serie.

Distanza percorsa. Un giro 320-330 m (tot. 2'05").

Esecuzione:

Quantita': ripetere il percorso 6-7 volte. Rec. 3'.

- da 1 a 2 corsa a ritmo basso per 100 m (30");
- da 2 a 3 e da 3 a 4 sprint 10+10m con cambio di direzione (5");
- da da 4 a 5 corsa a ritmo basso (30");
- da 5 al punto di partenza cammino 1' (circa 100 m).

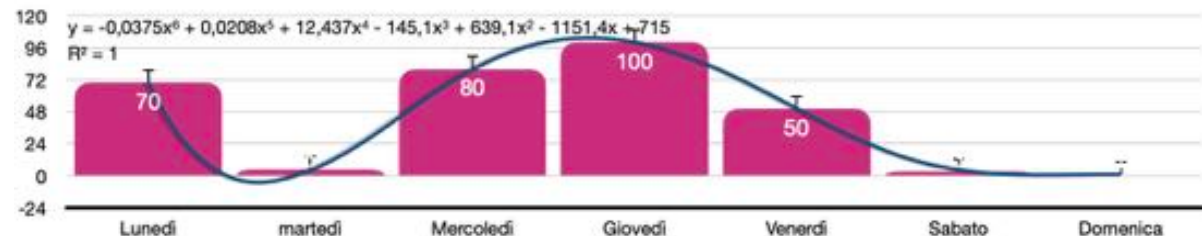
Continuare:

- 2x5' corsa a ritmo blando aumentando l'intensità per 30-40 metri ogni 1'.

Cool down:

-Stretching statico, es. respiratori e di tonificazione grandi distretti muscolari.

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



DESIGNATO

how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

DESIGNATO



per tutti



meno di 3-4 gg dalla gara

Riscaldamento 20':

corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico.

Fase Centrale - Prima parte (avanti, ritroso, laterale). Durata: 2x10'. Distanze suggerite 20-30m. Recupero attivo: 8-10' dopo i primi 10'.

Descrizione circuito:

Due file di coni disposti a 5 m di distanza in verticale disposte su due corsie. Per chi usa la pista, una corsia è larga 1,22 m.

- da 1 a 2 corsa avanti;
 - da 2 a B ritroso;
 - da B a A corsa laterale;
 - da A a 3 avanti;
 - da 3 a C ritroso;
 - da C a B laterale
 - da B a 4 avanti;
 - 4 a D ritroso;
 - da D a C laterale;
 - da C a 5 avanti e via di seguito
 - Jogging al punto di partenza (da F a A)
- Continuare per 10'.

Seconda parte:

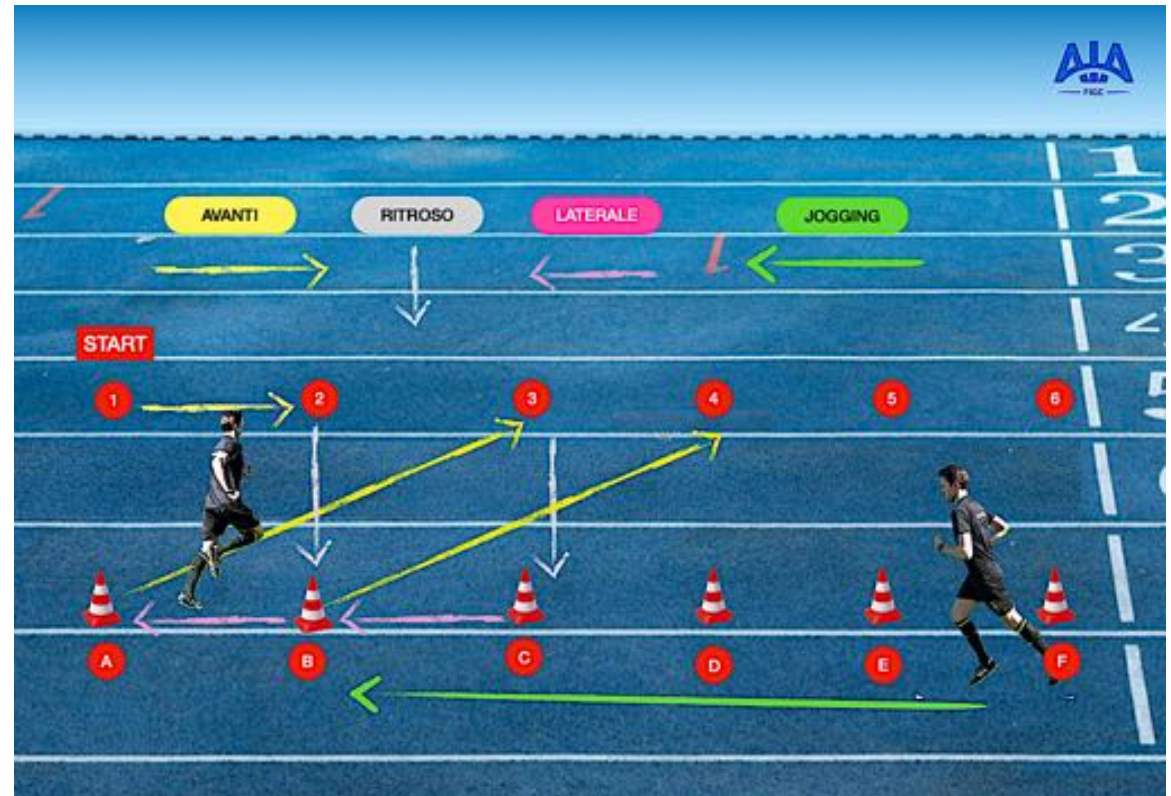
-10-15' **Esercizi** di potenziamento muscolare
Cool down. *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.

CAPACITA' COORDINATIVE E RESISTENZA AEROBICA

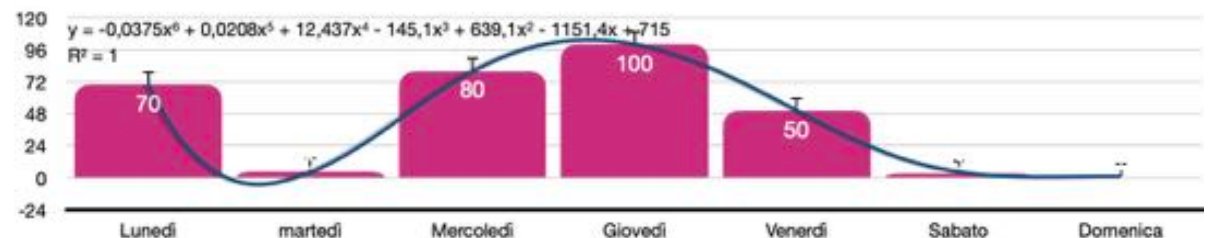
Microcicli

1-2

SETTEBRE



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



DESIGNATO

how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

DESIGNATO



in specie AA e C5



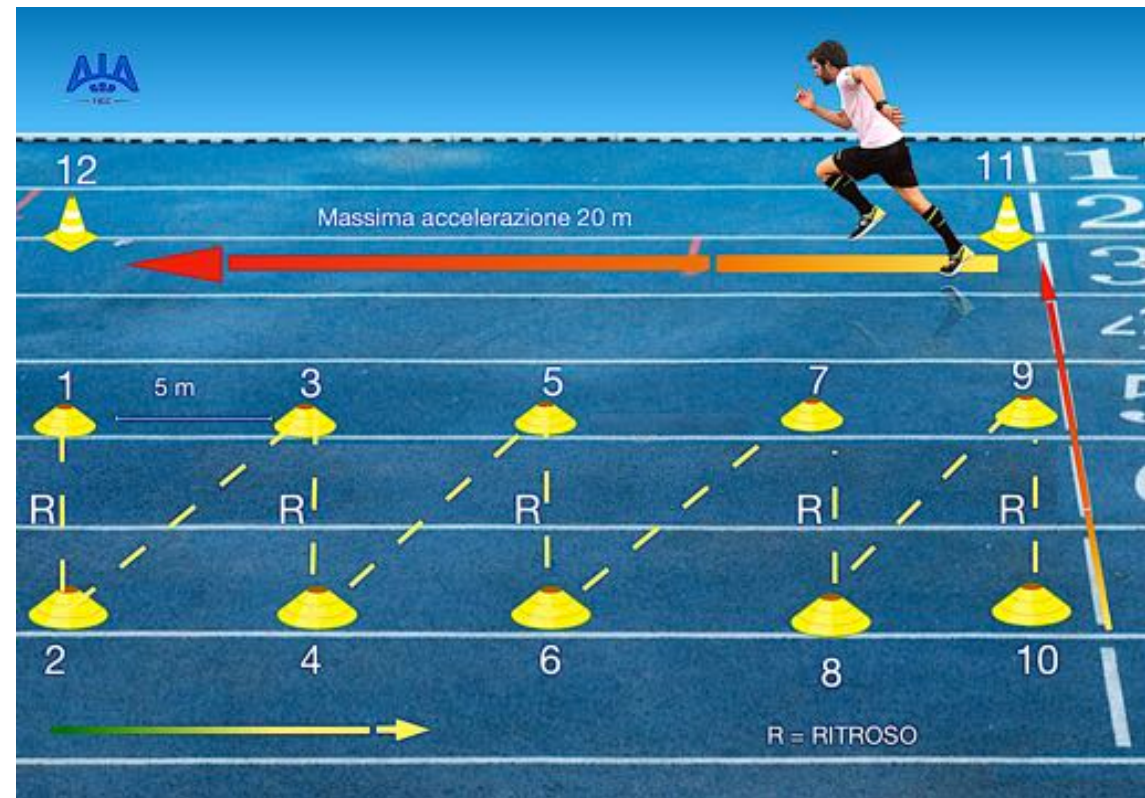
meno di 3 GG dalla gara

CAPACITA' COORD. E RES. AEROBICA

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Riscaldamento: 10' corsa + 10' es. tecnica analitica stile di corsa (*skip*, andature, rullate ecc.).

Fase centrale (Ritroso, avanti in diagonale)
Senza pause 3 serie x 5' ; recupero 5'.

Due file di coni disposti a 5 m di distanza su due corsie.

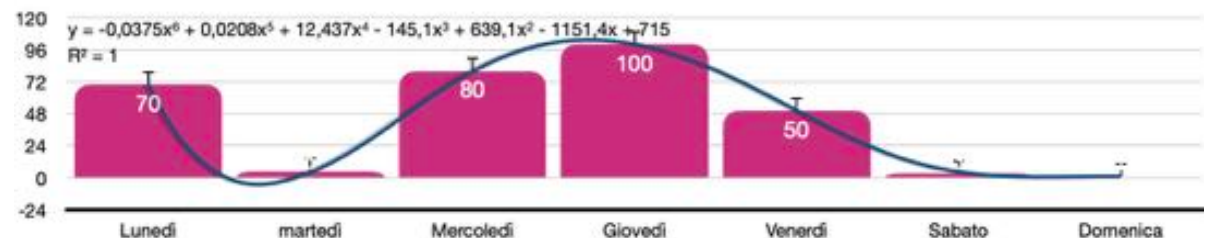
- da 1 a 2 corsa ritroso (R);
- da 2 a 3 avanti in diagonale;
- da 3 a 4 corsa ritroso;
- da 4 a 5 avanti in diagonale;
- da 5 a 6 ritroso;
- da 6 a 7 avanti in diagonale;
- da 7 a 8 ritroso;
- da 8 a 9 avanti in diagonale;
- da 9 a 10 ritroso;
- da 11 a 12 massima accelerazione.

- **Continuare l'allenamento con 15' di corsa** aumentando il ritmo per 10" dopo ogni minuto.

Cool-down

- 10' **stretching statico** ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



DESIGNATO

how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

DESIGNATO



in
specie
AA C5



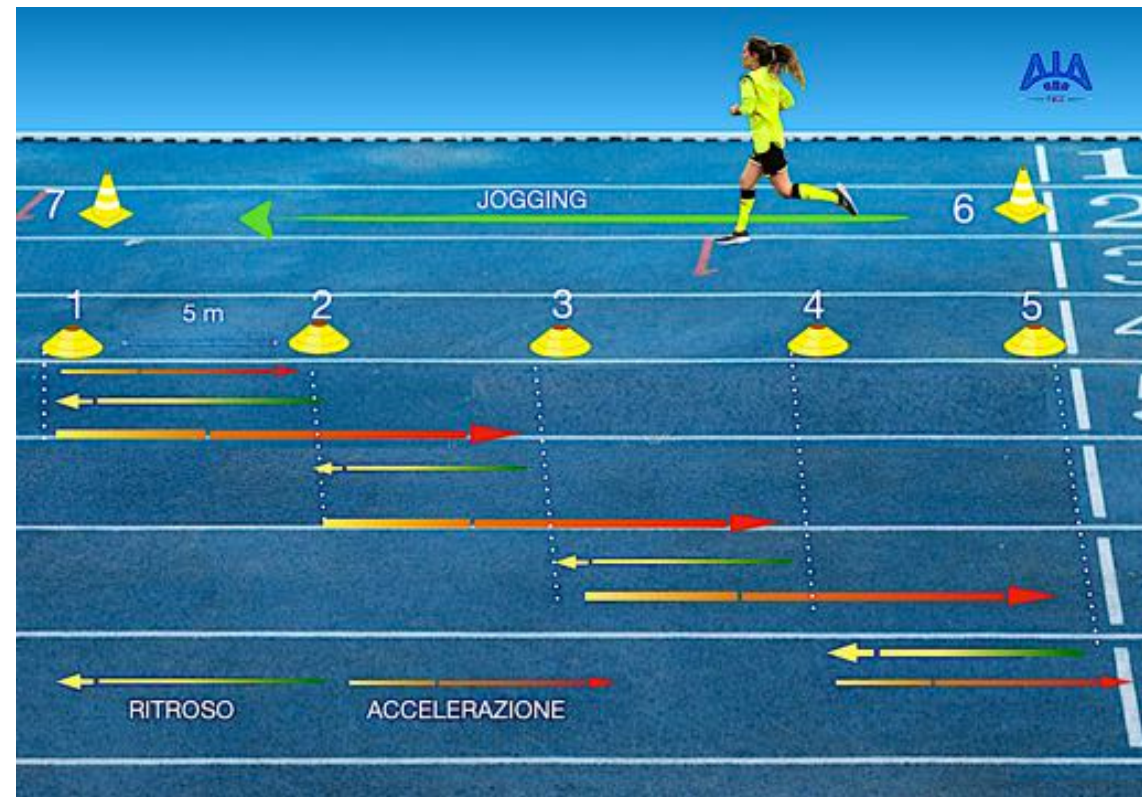
a 4 gg
dalla gara

ESERCITAZIONI LATTACIDE

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Riscaldamento: 20' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, piccoli balzi, esercizi di *stretching* dinamico ...);
- concludere con esercizi di rapidità sui 40,30,20,10m.

Senza pause 2x(3X1') Recupero 1'.

Posizionare i cinesini ogni 5 m. (distanze preferite 20-30-40m).

- da 1 a 2 accelerazione;
- da 2 a 1 andatura a ritroso;
- da 1 a 3 massima accelerazione;
- da 3 a 2 andatura a ritroso;
- da 2 a 4 massima accelerazione;
- da 4 a 3 andatura a ritroso;
- da 3 a 5 massima accelerazione;

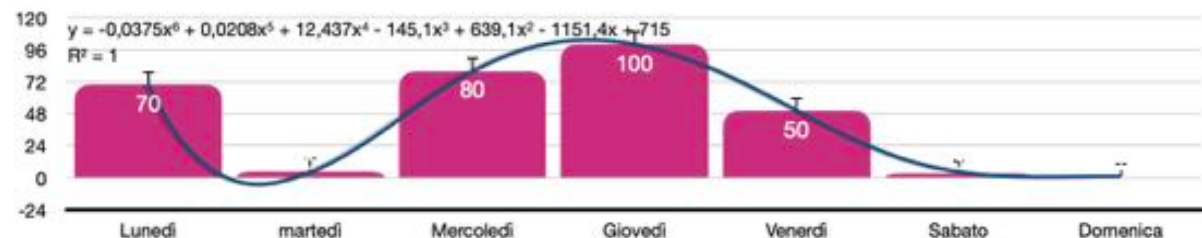
- da 6 a 7 *Jogging* al punto di partenza.

Continuare la seduta con 10'-15' di *Jogging* (circa 1880-2000m) intensificando il ritmo ogni 1' per circa 20m.

Defaticamento:

- Esercizi a corpo libero + addominali + *Stretching* statico.

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



DESIGNATO

how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

DESIGNATO



in specie AA e C5



meno di 3 GG dalla gara

Riscaldamento: 10' corsa + 10' es. tecnica analitica stile di corsa (*skip*, andature, rullate ecc.).

Fase centrale (Ritroso, avanti in diagonale)
Senza pause 3 serie x 5' ; recupero 5'.

Due file di coni disposti a 5 m di distanza su due corsie.

- da **1 a 2** corsa ritroso (R);
- da **2 a 3** avanti in diagonale;
- da **3 a 4** corsa ritroso;
- da **4 a 5** avanti in diagonale;
- da **5 a 6** ritroso;
- da **6 a 7** avanti in diagonale;
- da **7 a 8** ritroso;
- da **8 a 9** avanti in diagonale;
- da **9 a 10** ritroso;
- da **11 a 12** massima accelerazione.

- **Continuare l'allenamento con 15' di corsa** aumentando il ritmo per 10" dopo ogni minuto.

Cool-down

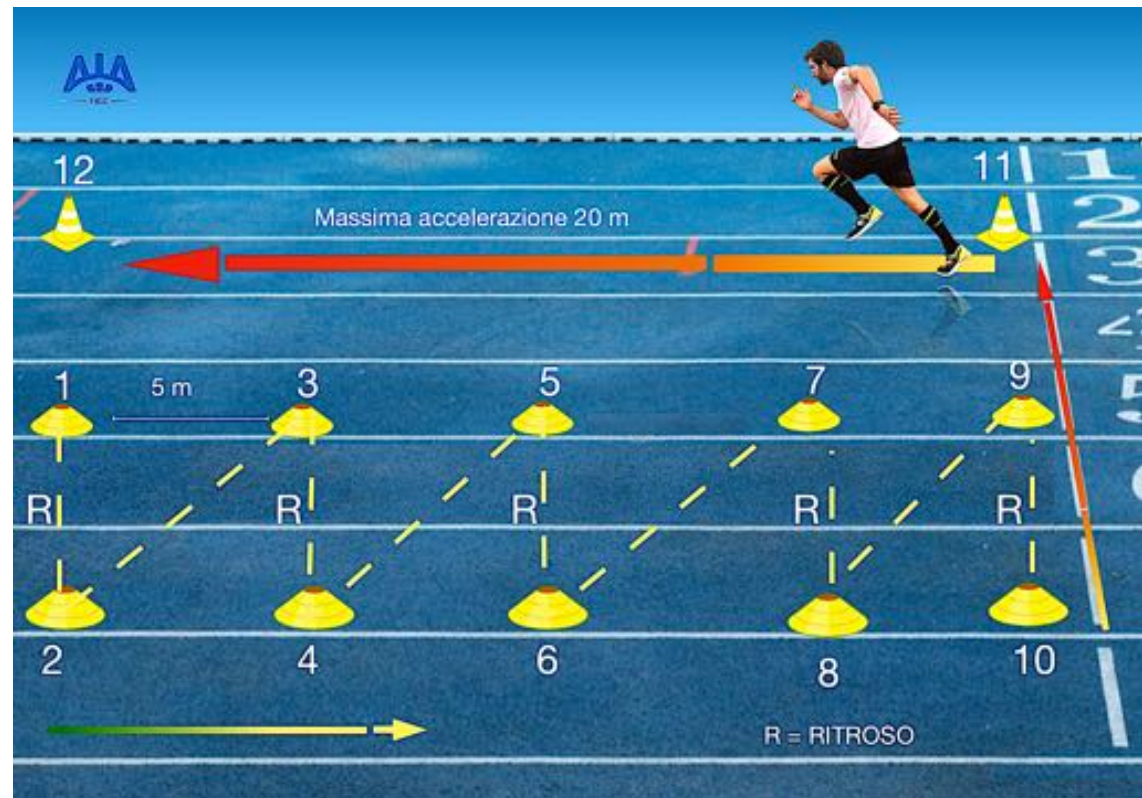
- **10' stretching statico** ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

CAPACITA' COORD. E RES. AEROBICA

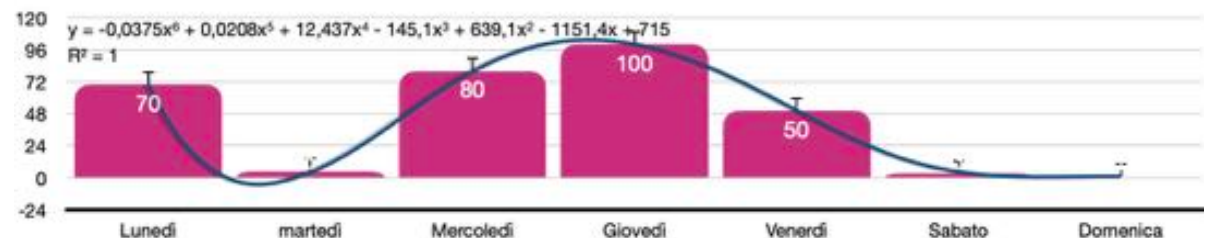
Microcicli

1-2

SETTEBRE



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



DESIGNATO

how can I help you?

REATTIVITA' - FORZA ESPLOSIVA



C5

DESIGNATO



Per tutti



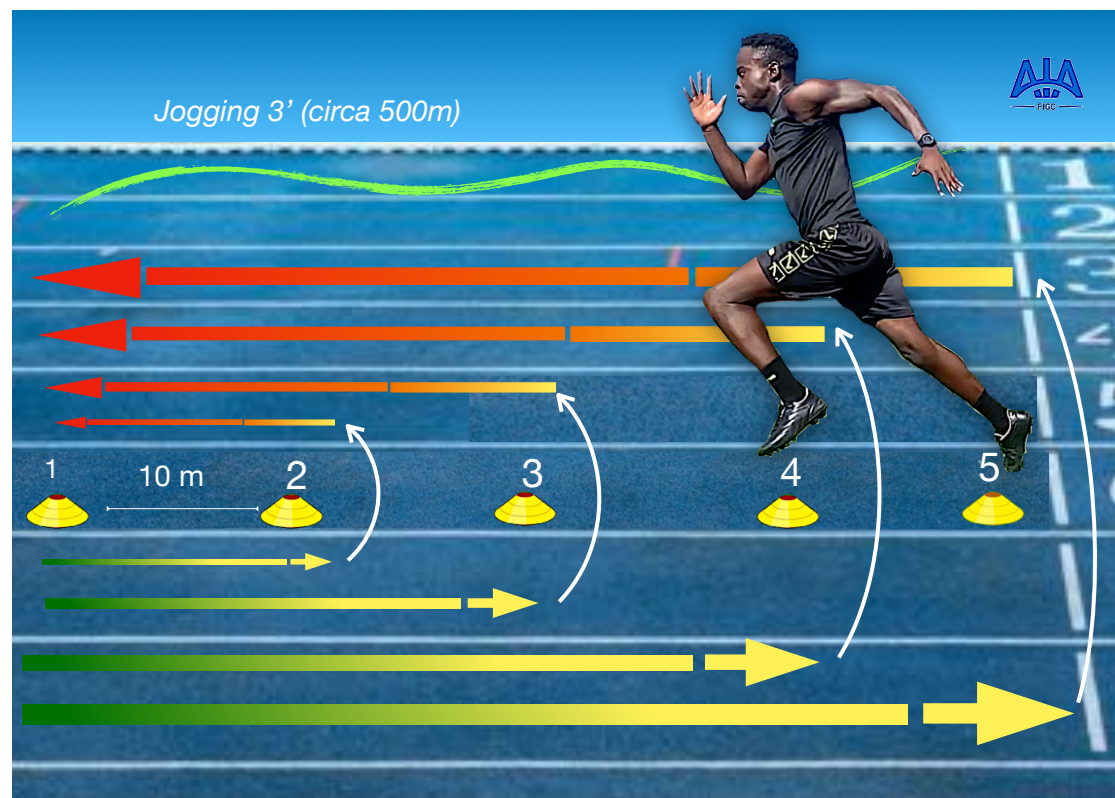
36 H dalla gara

RAZIONE MOTORIA DI TIPO SEMPLICE

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Riscaldamento: 20' (Corsa a ritmo basso, andature a ginocchia basse, alte, corsa calciata dietro. Esercizi di *stretching* dinamico; concludere con esercizi di rapidità sui 10-20-30-40m;

Fase centrale: ragione motoria di tipo semplice. File di coni disposti a 10 m di distanza su una distanza di 40m.

Circuito:

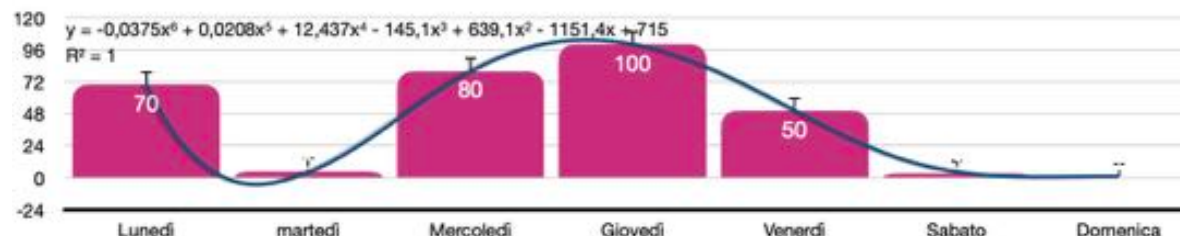
- da 1 a 2 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1);
- da 1 a 3 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 3 a 1)
- da 1 a 4 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 4 a 1)
- da 1 a 5 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1)
- jogging 3';

Ripetere con la stessa modalità più volte (5-6). Interrompere ai primi segnali di fatica.

Cool Down

- 15' jogging
- Esercizi a corpo libero + addominali + *Stretching*

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



DESIGNATO

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE



how can I help you?

MECCANISMO AEROBICO/ANEROBICO ALTERNATO

LAVORO CON CARICHI CRESCENTI

Microcicli

1-2

SETTEBRE



C5

NON DESIGNATO



per tutti



NN

Riscaldamento: 5' jogging, 5' esercizi preatletici, andature + 5' stretching dinamico;
Fase centrale: 3x10'. Tot. metri minimo 1850 - max1900. Rec. 4-5'.

N.1 - 3' corsa a ritmo basso (9-10 km/h), circa 500m;
- 20" corsa a media intensità (13-15 kmh), circa 80m;
- 10" corsa ad alta intensità (18-20 km/h), circa 50 m; recupero 4-5';

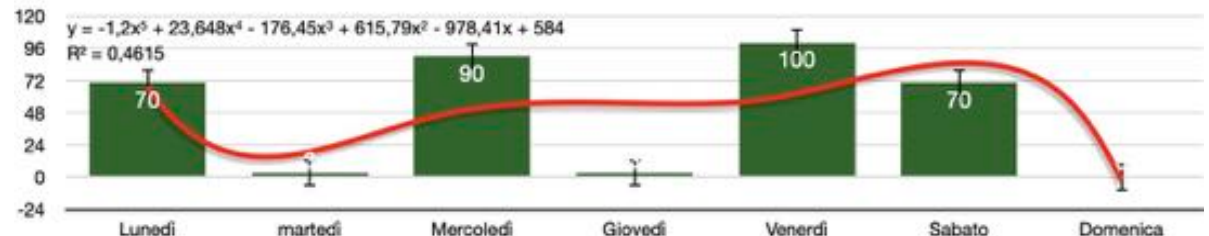
N.2 - 3' corsa a ritmo basso (9-10 km/h), circa 500m;
- 20" corsa a media intensità (13-15 kmh), circa 80m;
- 10" corsa ad alta intensità (18-20 km/h), circa 50 m; recupero 4-5';

N.3 - 3' corsa a ritmo basso (9-10 km/h), circa 500m;
- 20" corsa a media intensità (13-15 kmh), circa 80m;
- 10" corsa ad alta intensità (18-20 km/h), circa 50 m; recupero 4-5';

- 10' potenziamento muscolare grandi distretti.
Defaticamento: 5' es. respiratori + stretching



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



NON DESIGNATO

how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

NON DESIGNATO



in specie AA e C5



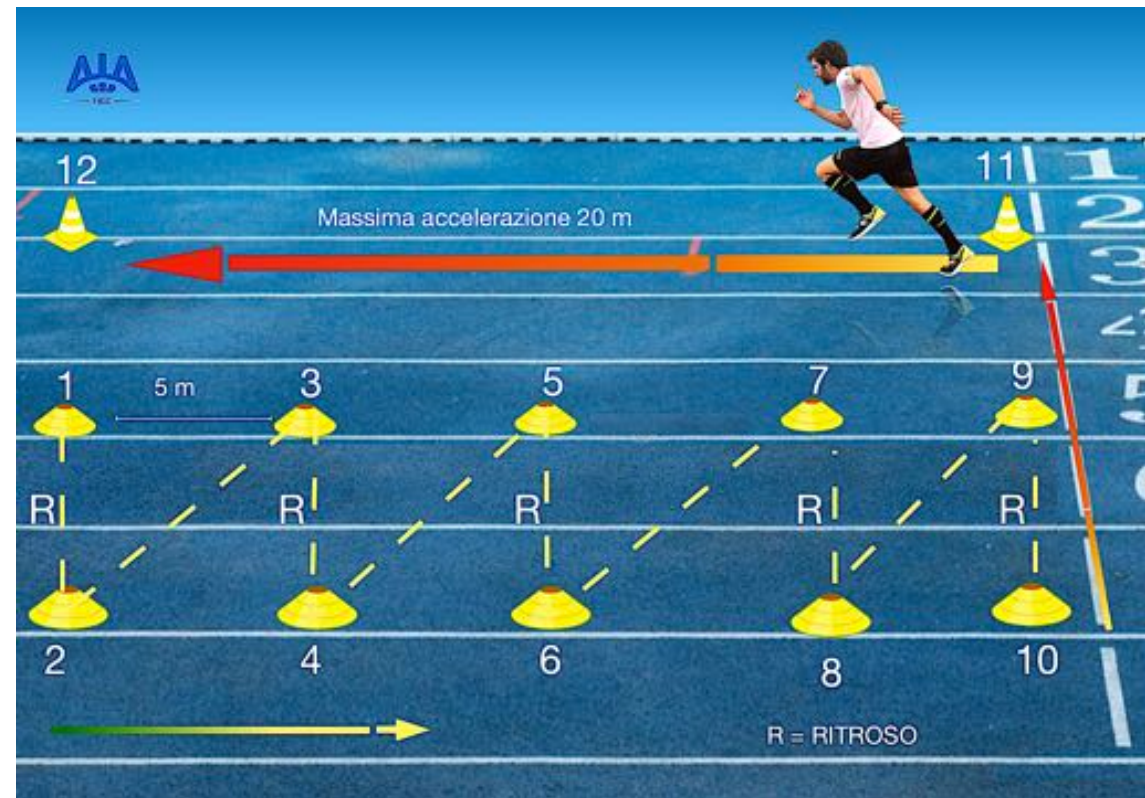
NN

CAPACITA' COORD. E RES. AEROBICA

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Riscaldamento: 10' corsa + 10' es. tecnica analitica stile di corsa (*skip*, andature, rullate ecc.).

Fase centrale (Ritroso, avanti in diagonale)
Senza pause 3 serie x 5' ; recupero 5'.

Due file di coni disposti a 5 m di distanza su due corsie.

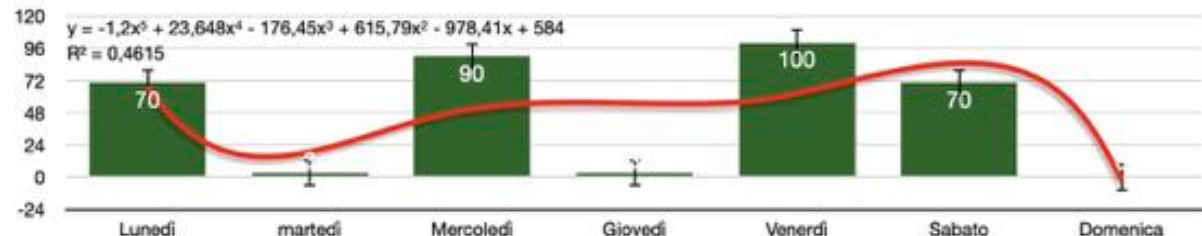
- da **1 a 2** corsa ritroso (R);
- da **2 a 3** avanti in diagonale;
- da **3 a 4** corsa ritroso;
- da **4 a 5** avanti in diagonale;
- da **5 a 6** ritroso;
- da **6 a 7** avanti in diagonale;
- da **7 a 8** ritroso;
- da **8 a 9** avanti in diagonale;
- da **9 a 10** ritroso;
- da **11 a 12** massima accelerazione.

- **Continuare l'allenamento con 15' di corsa** aumentando il ritmo per 10" dopo ogni minuto.

Cool-down

- **10' stretching statico** ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



NON DESIGNATO

how can I help you?

ESERCITAZIONI LATTACIDE



C5

NON DESIGNATO



NN

Riscaldamento 15': 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 accelerazione su distanze progressivamente più corte, dai 40m ai 5 m.

Fase centrale.

Circuito. 7-8 volte x 3'. Recupero attivo 4-5' (cammino associato ad esercizi respiratori) dopo ogni 3'.

1) Andatura a media intensità (13,5 km/h) per 30 m in circa 7,5-8";

2) Alta intensità (17-18 km/h) per 40 m in circa 8" (18 km h);

- 10' *jogging*.

Cool down: *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.

INTENSITA' INTERMITTENTI

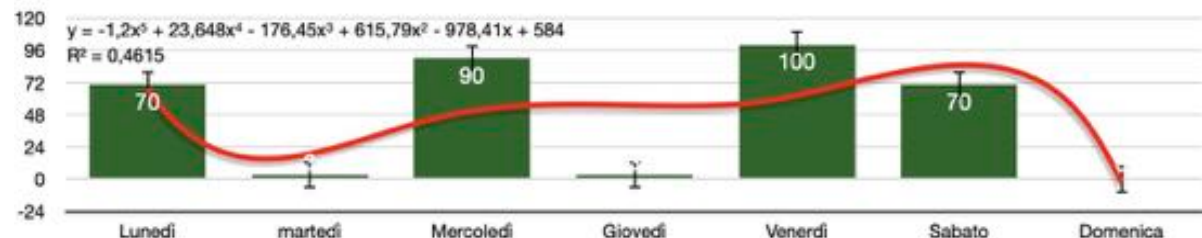
Microcicli

1-2

SETTEMBRE



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



NON DESIGNATO

how can I help you?

LAVORO CONTINUATO CON CARICO CRESCENTE

RESISTENZA E POTENZA AEROBICA CON MODIFICAZIONI DINAMICHE

Microcicli

1-2

SETTEBRE



NON DESIGNATO



in specie AE



NN

Riscaldamento

- 10' *Jogging*;
- 5-10' *stretching* dinamico + andature nei vari modi;

Fase centrale

Ripetere 2 volte (minimo 5 giri, max 7).
Recupero 3' dopo il primo blocco e 5-6' al termine della seconda serie;

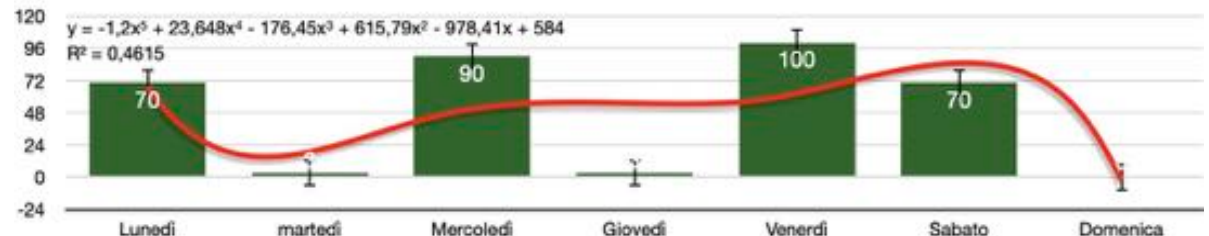
- 1 *Jogging* per 1' (circa 150-170m);
 - 40" Corsa a ritmo basso (circa 130-150m);
 - 30" Corsa ad alta intensità (circa 130-140m);
 - 20" Corsa ad intensità sub-massimale (100-110m);
 - 10" Corsa alla max intensità (60 m);
- Recupero** 3'; ripetere il percorso, poi 5-6' di recupero.

Cool-down

- 5 *jogging* + *stretching* statico ed esercizi respiratori per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



NON DESIGNATO

how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

NON DESIGNATO



in specie AA C5



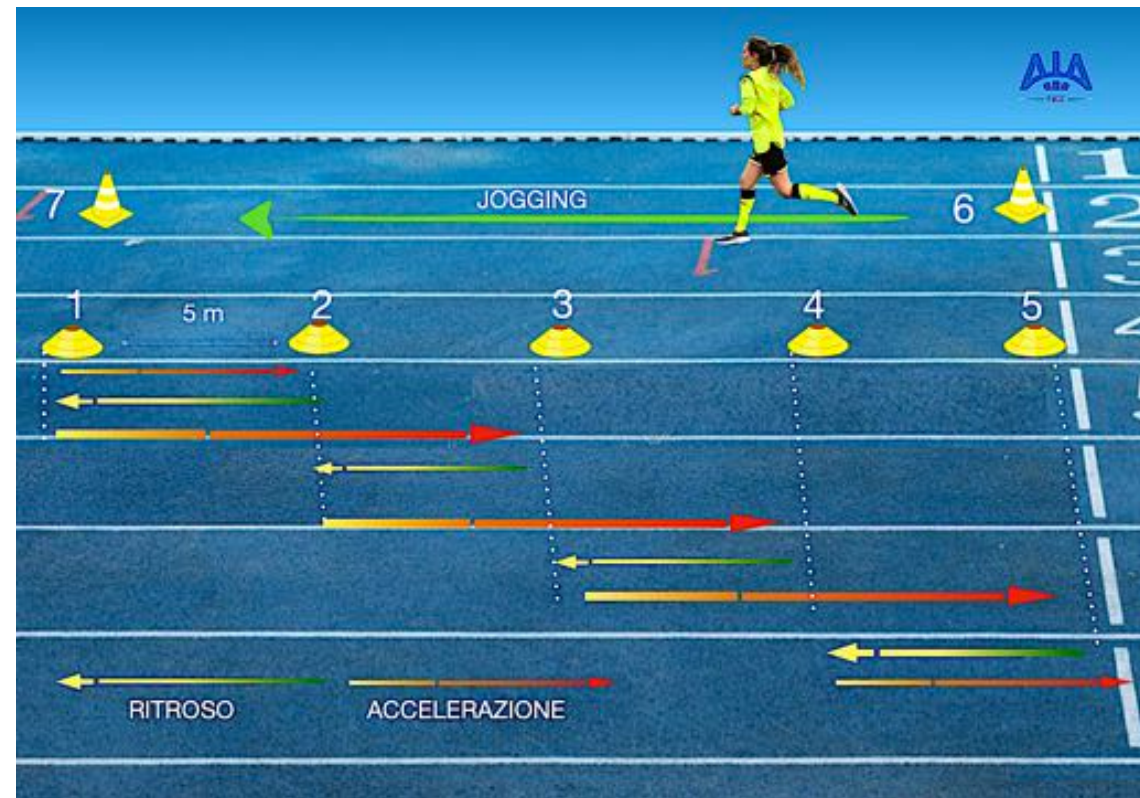
NN

ESERCITAZIONI LATTACIDE

Microcicli

1-2

SETTEBRE



Riscaldamento: 20' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, piccoli balzi, esercizi di *stretching* dinamico ...);
- concludere con esercizi di rapidità sui 40,30,20,10m.

Senza pause 2x(3X1') Recupero 1'.

Posizionare i cinesini ogni 5 m. (distanze preferite 20-30-40m).

- da 1 a 2 accelerazione;
- da 2 a 1 andatura a ritroso;
- da 1 a 3 massima accelerazione;
- da 3 a 2 andatura a ritroso;
- da 2 a 4 massima accelerazione;
- da 4 a 3 andatura a ritroso;
- da 3 a 5 massima accelerazione;

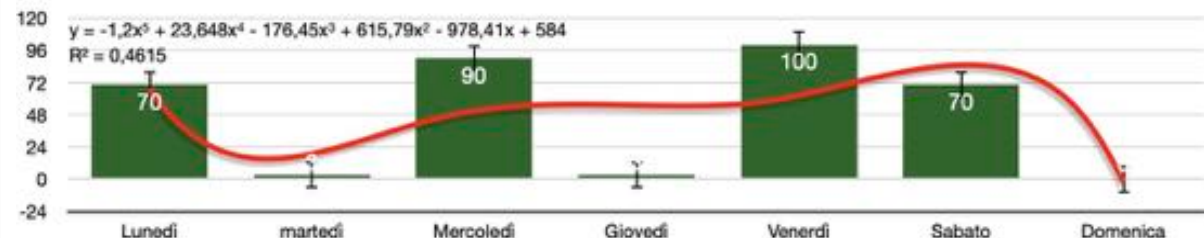
- da 6 a 7 *Jogging* al punto di partenza.

Continuare la seduta con 10'-15' di *Jogging* (circa 1880-2000m) intensificando il ritmo ogni 1' per circa 20m.

Defaticamento:

- Esercizi a corpo libero + addominali + *Stretching* statico.

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



NON DESIGNATO