

# L'INTERPRETAZIONE DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

GIANNI BIZZOTTO

**SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA**  
 FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE  
 how can I help you?

**POTENZIAMENTO MUSCOLARE**  
 SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE | Microcicli | FA | FA

**PER TUTTI** | **A 4 GG DALLA GARA**

Insistere 1 sola volta nel microciclo settimanale

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 scanno distendendo gli arti inferiori per 45°. Ripetere 3 volte con pausa di 3-4' tra le prove.
- 5- Partenza a arno con arti inferiori piegati a 90°, piedi divarcati 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 sopravlevata dei piedi. Aumentare e diminuire la distanza tra le mani. Ripetere 5x7-10 volte. Recupero 2'-3' tra le serie.

Nota: gli esercizi fig. 2 e 6 (plometrici) fig. 3, vanno eseguiti non più di 2 volte alla settimana con l'altezza del gradino max di 30 cm).

**Metodi di Allenamento**  
**COMPLETAMENTO FUNZIONALE**

Nel nostro caso i microcicli hanno una durata media di 5-7 giorni.

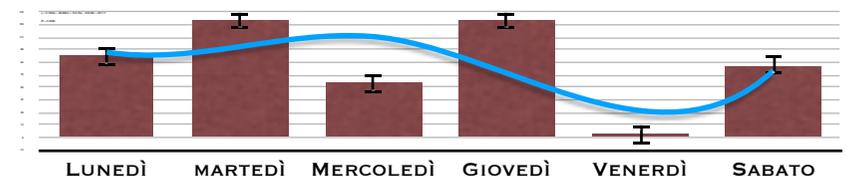
Gli effetti immediati derivati da questa sequenza strutturata di azioni ci indicano in un preciso arco temporale, i cicli intermedi che segnano il passaggio “dall’effetto immediato” a quello successivo definito “cumulativo” servendosi, in base al periodo e alle richieste fisiologiche e psicologiche del soggetto, dell’aumento del numero di sessioni di allenamento o applicando precise variabili a favore della intensità, della densità e complessità dello stimolo rispetto al volume. Sono indispensabili nel definire la doppia periodizzazione del macrociclo, ma anche nel rapporto fluttuante di “carico/scarico” di 3:1, di 2:1 o più raramente di 1:1 in determinati contesti agonistici legati alla periodizzazione.

**Il Completamento Funzionale è parte integrante della singola seduta di allenamento e non potrà mai essere la sua completa sostituzione, perché sostanzialmente trattasi sempre di esercizi di tecnica analitica applicati in un contesto più generale.**

A seconda del soggetto con cui lavoro, (uomo, donna, giovane, meno giovane, proveniente da un infortunio ecc.) trovo in queste schede alcune proposte da utilizzare nell’adattamento dei programmi come invito a riprendere una precedente condizione abbandonata di una specifica qualità motoria, oppure come potenziamento muscolare a seguito di un significativo calo di prestazione che nulla ha a che fare con quello fisiologico a ridosso del salto di adattamento.

I grafici che compaiono nei programmi, differenti a seconda dei vari microcicli, sono il risultato (e quindi l’andamento) della misura del lavoro nel corso di quel microciclo specifico. Sono seguiti dalla linea polinomiale che segnala la proiezione dell’andamento fluttuante prendendo come riferimento sostanzialmente due valori: **il tempo e l’intensità**, a loro volta interagenti con la **qualità** per raggiungere gli apici di carico, uno o due, a seconda dell’impegno agonistico nel prevalente contesto sia del mesociclo, che quello più specifico del microciclo. Vengono proiettati valori seguendo le continue variazioni “nell’andamento ondulatorio” della programmazione.

MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



Per ogni necessità: [gianni.bizzotto@aia-figc.it](mailto:gianni.bizzotto@aia-figc.it)



how can I help you?

**NON DESIGNATI nel fine settimana POST GARA LUNEDI'**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**RISCALDAMENTO**

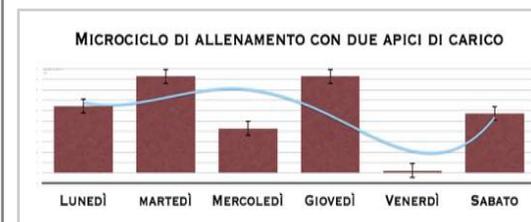
10' a carattere generale;

**FASE CENTRALE**

- 1) 35' *Jogging*, anche variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;
- 2) 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze di 20-25 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**

- 5' *Stretching* statico ed esercizi posturali.



**NON DESIGNATI nel fine settimana AE + AA + C5 MARTEDI'**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**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.**

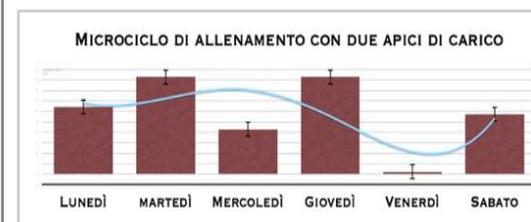
**Circuito. Distanza 240 m. 7x 5'. Rec. 3'.**

- 1) *Jogging* (8-10 km/h) per 40 m in 15";
- 2) *Media intensità* (13-15 km/h) per 80 m in 20";
- 3) *Jogging* (8-10 km/h) per 40 m in 15";
- 4) *Media intensità* (13-15 km/h) per 80 m in 20";

- 15' *jogging*.

**Cool down**

*Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.



how can I help you?

**NON DESIGNATI nel fine settimana AE + AA+ C5 MERCOLEDÌ'**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**Riscaldamento**

20' ma prolungarlo se necessario. Mobilizzazione delle caviglie e delle anche. Andature varie.

*Stretching* dinamico.

**Concludere** con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità.

**Fase centrale. NAVETTA 3x (5x1') Recupero 45" dopo ogni minuto. Macro recupero 3' tra le serie.**

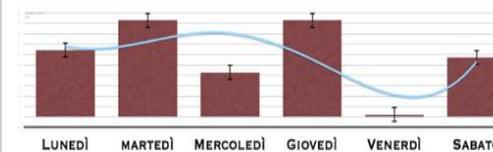
- 1- Accelerazione 60m
- 2- 60 m ritorno *jogging* al punto di partenza
- 3- *sprint* 40m
- 4- i rimanenti 20 m di passo
- 5- 60m ritorno *jogging* al punto di partenza

**Macro-recupero** circa 500m in 3' (10 km/h)

**Cool down.** - 15' *jogging* + *Stretching* statico



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



**NON DESIGNATI nel fine settimana AE - GIOVEDÌ'**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**Riscaldamento** - 10-15' *Jogging* ;

- 5-10' *stretching* dinamico alternati ai vari tipi di andature. Concludere con 3 allunghi in progressione sui 20-30-40m.

**Fase centrale: 3x3x300m**

**A seconda della preparazione:**

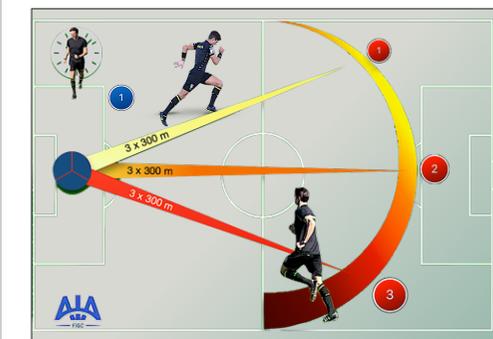
- correre 3 volte i 300 m a media intensità: Recupero attivo 3' dopo ogni singola prova;
- 3 volte i 300 m ad alta intensità. Recupero attivo 3' dopo ogni singola prova;
- 3 volte i 300 m ad intensità sub-massimale: Recupero 3' dopo ogni singola prova;

**Variante.** E' possibile aumentare gradualmente l'andatura partendo già dal primo tratto fino al nono che dovrà essere eseguito comunque ad intensità sub-massimale.

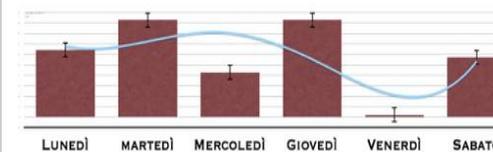
**Macro-recupero attivo di 5-6' al termine di ogni serie.**

**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



how can I help you?

**NON DESIGNATI nel fine settimana - AE SABATO**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**Riscaldamento 15'**

- 5' *jogging*, andature e balzi su una distanza massima di 20-30m. 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.

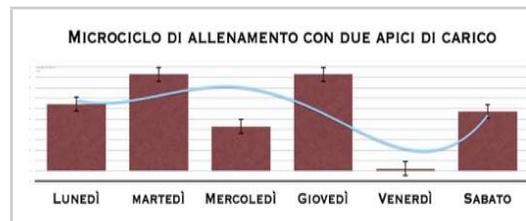
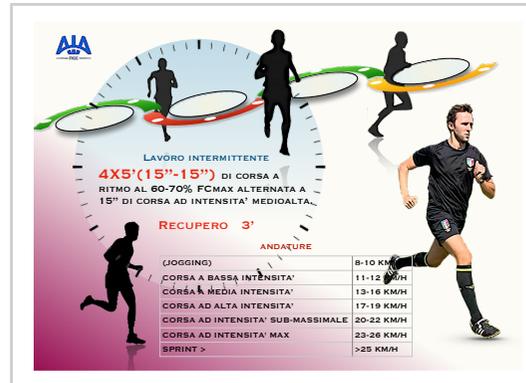
**Fase centrale:** 4X5' (15"-15" di corsa a ritmo al 60-70% FC Max alternata a 15" di corsa ad intensità medio/alta

**Distanza percorsa** (circa 900m)

Recupero 3' tra le serie.

**Cool down**

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



**DESIGNATI AE + AA + C5 LUNEDÌ' (gara nel fine settimana)**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**Riscaldamento:** 10' a carattere generale. 5' *Stretching* dinamico.

**II FARTLEK**

(corsa continua il cui ritmo è variato a seconda del desiderio dell'atleta in funzione delle variazioni del terreno). Viene utilizzato come forma alternativa al tradizionale allenamento.

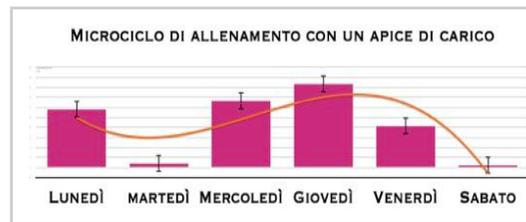
Con carattere periodico è necessario, richiamare la resistenza aerobica con modeste variazioni di ritmo, privilegiando la quantità sull'intensità, dal 40 al 50% del max.

Le esercitazioni di corsa su terreni scoscesi e irregolari rappresentano un metodo per migliorare le qualità di resistenza aerobica, se eseguite a ritmo moderato e quelle di potenza aerobica se eseguite a ritmo medio-alto con frequenza cardiaca sui 170-180 battiti/min; in più, esse offrono anche un motivo di distrazione a livello psicologico per la mutevolezza delle prospettive di percezione del terreno e dell'ambiente circostante.

Al termine continuare con esercizi di mobilità articolare e di distensione muscolare.

**Cool down**

10' *Stretching* statico + esercizi a carattere generale di tonificazione.



how can I help you?

**DESIGNATI AE MERCOLEDI' (gara nel fine settimana)**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**RISCALDAMENTO** 20'- andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare

**FASE CENTRALE**

5 giri (da 1 a 5) = 1 Serie

Numero di Serie da 4 a 6. Macro recupero tra le Serie 3' cammino.

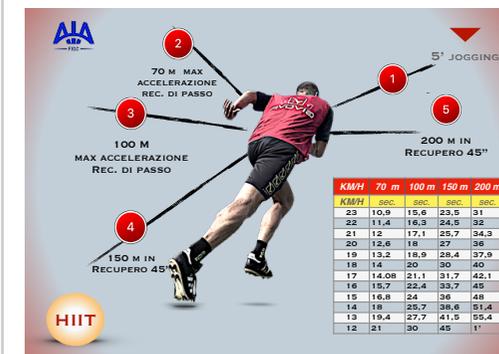
Una Serie è composta da:

- 1) 5' Jogging;
- 2) Intensità sub-massimale 70m; recupero di passo al punto di partenza;
- 3) Intensità sub-massimale 100m; recupero di passo al punto di partenza;
- 4) Intensità sub-massimale 150m; recupero 45";
- 5) Intensità sub-massimale 200m; recupero 45"

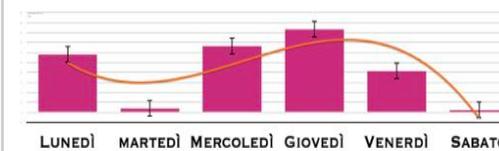
Invertire l'ordine di partenza (dal metraggio più lungo a quello più corto)

**Defaticamento**

- 5' Jogging
- 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



**DESIGNATI AA+C5 nel fine settimana MERCOLEDI'**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**RISCALDAMENTO:** 10' Jogging; - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo, Skip monoarto, calciate, scivolamenti laterali. - Andature su una distanza massima di 20/30m. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi di 10m.

**FASE CENTRALE (alta intensità)**

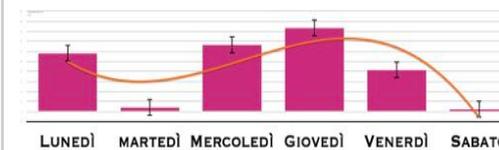
- 1) 3x40 m con cambi di direzione ogni 10 m; Recupero di passo 2';
- 2) 5 x 30m sprint 15m + 15m  
REC. 2' DI PASSO
- 3) 5x(15+15m) LATERALE + ALLUNGO DI 20-30m  
REC. DI PASSO 1'
- 4) 30" corsa a ritroso;
- 5) Recupero 30" di passo;
- 6) 15' Jogging in forma libera con variazione di ritmo per 20m ogni 1'.

**DEFATICAMENTO**

5' *Stretching* statico ed esercizi posturali + tonificazione a carattere generale.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



how can I help you?

**DESIGNATI AE + AA+ C5 GIOVEDI' (gara nel fine settimana)**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**Riscaldamento, minimo 20'** + 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.

**FASE CENTRALE**

1) 5"x(4X10m laterale andata e ritorno + 30/40m max accelerazione), recupero di passo al punto di partenza;

- Macro recupero attivo: 2' *Jogging* (circa 400m a 12 km/h);

2) 7'x (20m laterale sx+20m laterale dx + *sprint* 20m recupero di passo al punto di partenza;

- Macro recupero attivo: 2' *Jogging* (circa 400m a 12 km/h);

3) 5'x(ritroso 10m + *sprint* 30m con cambio di direzione); recupero di passo;

- Macro recupero attivo: 2' *Jogging* (circa 400m a 12 km/h);

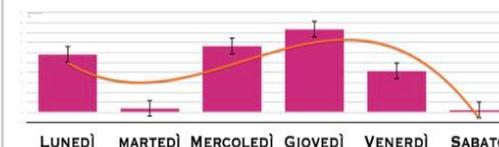
4) 5'x(10m + 10m laterale dx+ 10m lat sx + accelerazione 40 m massima accelerazione in circa 8-9" a 18-16 km/h) ; recupero di passo al punto di partenza.

**Cool down - 15' jogging** al 60-70% FC max (circa 2500-2600m, 10Km/h)

*Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



**DESIGNATI AE + AA+ C5 VENERDI' (gara nel fine settimana)**

MICROCICLO 3-4 SETTEMBRE

**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 30 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.

- 3 x 50m Max Accelerazione; ritorno al passo. Rec, totale

- 4' Recupero attivo (*jogging* alternato a cammino);

- 3x40 m Max prestazione; ritorno al passo + 1' Rec. pasivo;

- 3' Recupero attivo (*jogging* alternato a cammino);

- 5 x 30 m *sprint*.

- cammino al punto di partenza + 3' Recupero attivo;

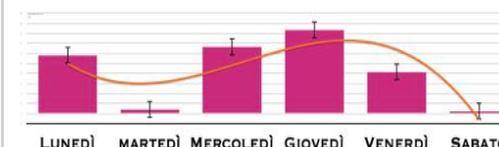
- 5x20 m recupero cammino al punto di partenza;

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

**DEFATICAMENTO** . *Stretching* statico ed esercizi posturali.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



how can I help you?

## ANDATURE



C5

Inserire negli allenamenti del microciclo settimanale



PER TUTTI



A 2 GG DALLA GARA

## COMPLETAMENTO FUNZIONALE

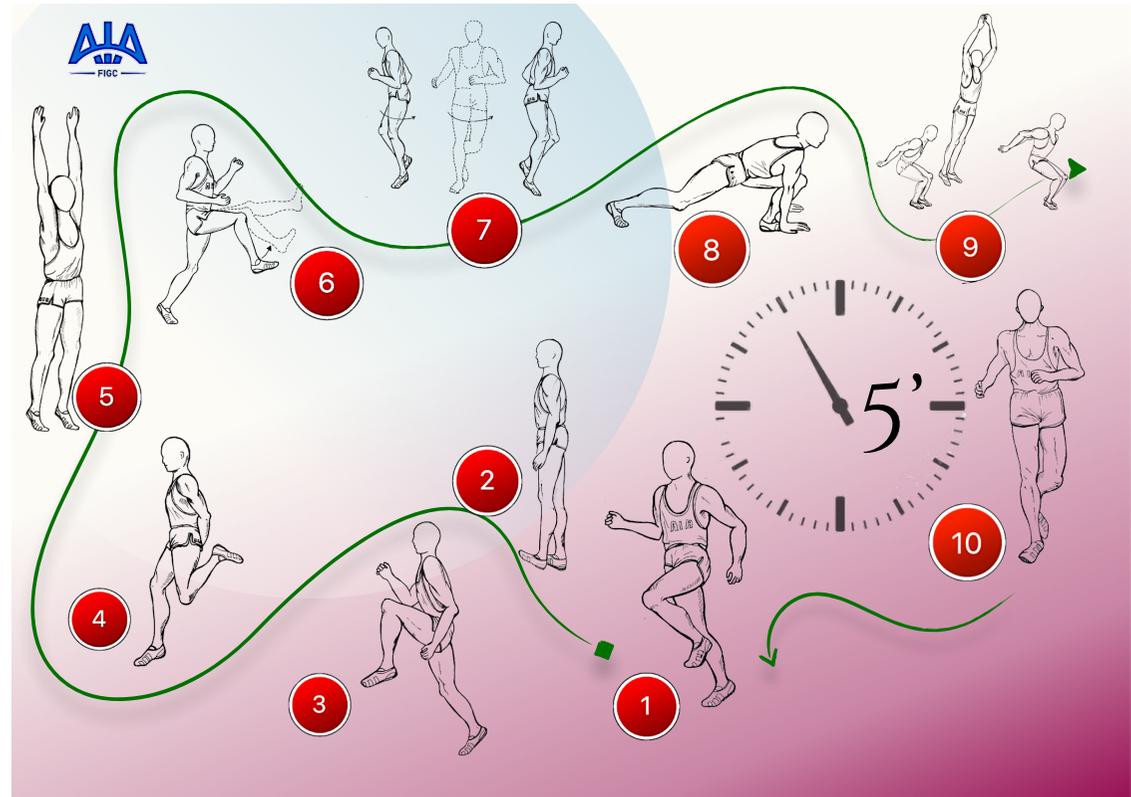
**INSERIRE QUESTI ESERCIZI DI TECNICA ANALITICA NELLA STRUTTURA DI OGNI SEDUTA DI ALLENAMENTO PER LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA E TECNICO SPECIFICHE**

Durata per ogni singola stazione: 30". Recupero completo tra le singole stazioni

- 1- Corsa con falcata ampia;
- 2- andature sui talloni, sugli avampiedi e rullata (tacco-punta)
- 3- kip a ginocchia alte con spostamenti laterali, indietro e avanti; andatura saltellata con flessione alta successiva delle cosce, skip e calciata alternata ogni 4-5 appoggi, skip corto e lungo, alternanza di passaggi skip/corsa;
- 4- calciata dietro
- 5- Andature sugli avampiedi con arti superiori estesi in alto;
- 6- corsa calciata in avanti;
- 7- jogging effettuando giri completi su se stessi e corsa laterale incrociata a ginocchia alte;
- 8- affondi avanti, andatura in affondo con spinta del piede e saltello sul posto;
- 9- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto, balzi con richiamo ginocchia al petto
- 10- Jogging

## ANDATURE PER MIGLIORARE IL GESTO TECNICO

FP



Metodi di Allenamento

# COMPLETAMENTO FUNZIONALE



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

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**