

25 SETTEMBRE 8 OTTOBRE

MICROCICLI

5-6

I Programmi allegati rappresentano un punto di partenza in relazione all'impegno agonistico per organizzare, secondo criteri prestabiliti, gli allenamenti in rapporto alle varie esigenze individuali.

I Mezzi e i Procedimenti contenuti in queste proposte, potranno essere modulati in funzione dell'età, della preparazione e del ruolo.

THE COURAGE TO INNOVATE

SETTORE TECNICO AIA-FIGC

How can I help you ?

how can I help you?

A0

AE AA C5

(POST GARA)

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

RISCALDAMENTO 10' a carattere generale (*Jogging*, andature, *stretching* dinamico):

FASE CENTRALE (60%FCmax < 70% FC max).

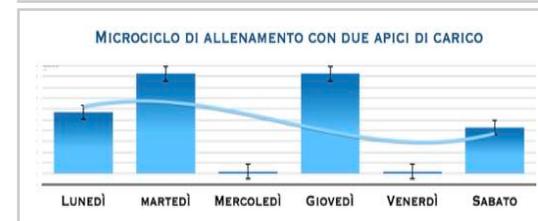
1) 35' *Jogging*, (circa 5000 m) variando in modo sensibile l'andatura durante la corsa ogni 2' per tratti di 20/30m;

INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - POTENZIAMENTO

2) 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* statico e di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze di 20-25 m nelle varie modalità: rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

DEFATICAMENTO

- 5' *Stretching* statico ed esercizi posturali.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

a2

LUNEDI' AE DESIGNATI nel fine settimana

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

RISCALDAMENTO 20'- *Jogging*, andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare, (65/70% FC max).

FASE CENTRALE (>85% FCmax)

5 giri (da 1 a 5) = 1 Serie

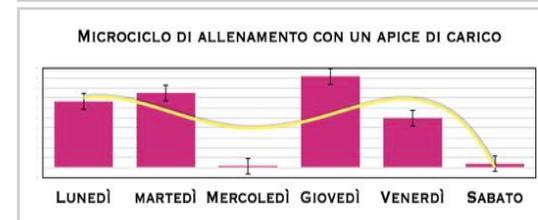
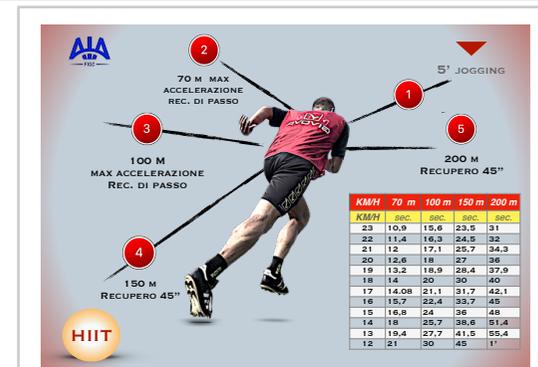
Numero di Serie da 4 a 6. Macro recupero tra le Serie 3' cammino.

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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

A3

LUNEDI' AA - C5 DESIGNATI nel fine settimana

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

Riscaldamento 10': corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico.

INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - ESERCIT. SPECIFICHE

Disporre i coni lungo un tratto di 30 metri distanziati 5 m tra di loro. Un'altra serie disposta in verticale a 7 metri di distanza.

Fase Centrale - Alternare i vari modi di corsa su spazi brevi. Quantità: 6/7 X 3'. Rec. 1'30"

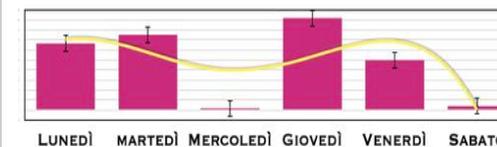
Esecuzione: ritroso, laterale, *sprint*, ritroso, laterale, *sprint* *jogging* al punto di partenza. Continuare per 3 minuti. Al termine Recupero attivo 1'30".

-10' *Jogging* variando il ritmo ad ogni 1' per 30/40m

Cool down. 5' *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

MARTEDI' AE + AA + C5 DESIGNATI nel fine settimana

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

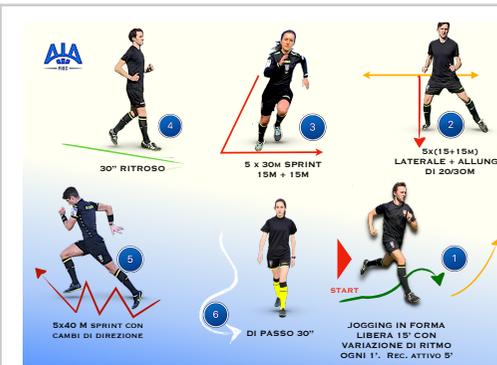
RISCALDAMENTO: 10' *Jogging* (circa 1500m). - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo, *Skip* monoarto, calciate, scivolamenti laterali. - Andature su una distanza massima di 20/30m. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi di 10 metri.

FASE CENTRALE (alta intensita') superiore all'85% FCmax.

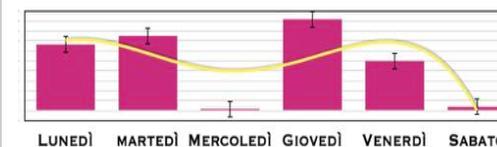
- 1) 15' *Jogging* in forma libera con variazione di ritmo per 20m ogni 1'. Rec. 2'
- 2) 5x(15+15m) LATERALE + ALLUNGO DI 20-30m. Recupero di passo tra le ripetute. Al termine macro recupero 1';
- 3) 5 x 30m *sprint* (15m + 15m) con cambio di direzione. Recupero di passo tra le ripetute. Al termine macro recupero attivo 2';
- 4) 5X30" corsa a ritroso; Rec. di passo tra le ripetute;
- 5) 5X40m *sprint* con più cambi di direzione. 30" recupero dopo ogni *sprint*.

COOL DOWN

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



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

b2

MARTEDI' AE

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT

Riscaldamento: 5' *jogging*, 5' esercizi preatletici, andature + 5' *stretching* dinamico;

Fase centrale: 5x

1) - 45" corsa a bassa intensita' (circa 150 metri a 12 km/h).

- 20" CORSA Ad alta intensita' (circa 100 m a 18 km/h);

- **Recupero attivo 3'** al termine dei 5'40".

2) - 40" CORSA a bassa intensita' (circa 130m a 12 km/h);

- 25" corsa a media intensita' (circa 120/130m a 17/18 km/h)

Recupero attivo 3'.

- **15' Jogging** (totale circa 3000/3200 m) alternato a tratti di 10" di corsa a media intensità;

INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - ESERCIT. SPECIFICHE

Defaticamento: 5' es. respiratori + *stretching*



gianni.bizzotto@aia-figc.it

b3

MARTEDI' AA - C5

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT

Riscaldamento: 10' corsa + 10' andature e *Stretching* dinamico

Lunghezza percorso: 40-50m x 10m

Fase centrale (8-10 serie X 2' seguendo le modalità riportate nello schema illustrativo.

Passare sempre all'esterno dei riferimenti posti su distanze differenti con più cambi di andature (avanti, ritroso, laterale. *Jogging* al punto di partenza.

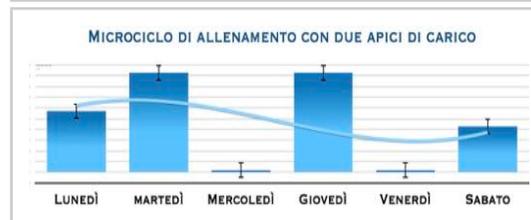
Macro recupero attivo 2' (cammino + es. respiratori e *stretching*) dopo ogni serie;

INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - ESERCIT. SPECIFICHE

Cool-down

- 5' *jogging*

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

C1 GIOVEDI' AE DESIGNATI nel fine settimana

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

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

Fase centrale (lavoro intenso) al 85-90% FC max . Si ricorda che tra il 60 e il 75% della FCmax l'impegno è poco significativo, mentre superiore all'85% della FCmax, si entra nella fase di lavoro particolarmente intenso.

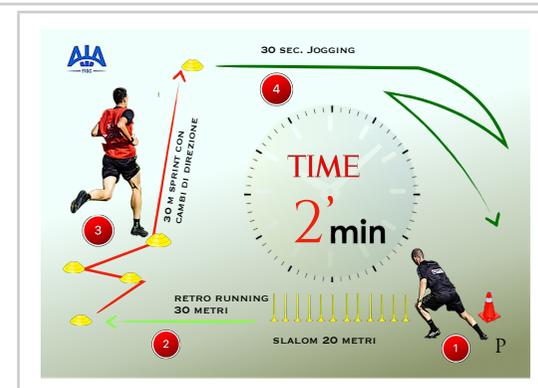
- 6/7 x 2' Rec. 1' tra le serie.

- 1) 20 m *slalom* a media intensità con delimitatori ravvicinati;
- 2) 30 m *retro-running*;
- 3) 30 m *sprint* con cambi di direzione;
- 4) 30 secondi *Jogging* (80-100 m a 10-12 km/h);

Al termine delle serie :

- 10' *jogging* variando l'intensità ogni 1'.

Defaticamento: (60 e il 75% FCmax). 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.



C2 GIOVEDI' AA - C5 DESIGNATI nel fine settimana

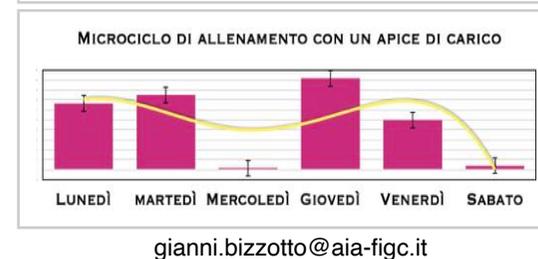
MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

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 300m a 9 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 300m a 9 km/h);
- 3) 5' x (ritroso 10m + *sprint* 30m con cambio di direzione); recupero di passo; Macro **recupero attivo: 2' Jogging** (circa 300m a 9 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.



how can I help you?

C3

GIOVEDI' AE - AA

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

Riscaldamento tradizionale (60% FCmax) non inferiore ai 20'. Consultare la tavola delle Andature per imparare a distribuire lo sforzo, memorizzare i ritmi e i tempi di percorrenza nelle varie distanze. I tempi di percorrenza nelle singole ripetute devono rimanere molto simili.

Fase centrale (lavoro intenso) al 85-90% FC max .

Si ricorda che tra il 60 e il 75% della FCmax l'impegno è poco significativo, mentre superiore a '85% della FCmax, si entra nella fase di lavoro particolarmente intenso.

- 3X50 m; recupero al passo al punto di partenza;
- 3x60 m; recupero al passo al punto di partenza;
- 3x70 m; recupero al passo al punto di partenza;

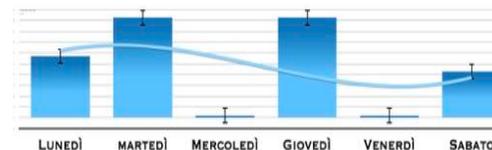
Macro recupero 3' Jogging alternato a cammino;

- 3x80m; recupero *Jogging* per 60 m, i rimanenti 20m al passo;
- 3x90m recupero *Jogging* per 70m, al passo i rimanenti 20m al punto di partenza.
- 3x100m recupero *Jogging*, ultimi 20 m cammino.

Cool down (60% FCmax) - 15' Jogging + 5' stretching statico ed esercizi respiratori.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

VENERDI' AE-AA-C5 DESIGNATI (a 2 gg dalla gara)

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

Riscaldamento : 20', ma prolungarlo se necessario. 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).

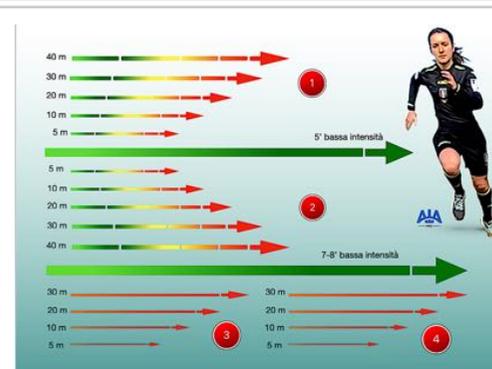
Fase centrale.

1) dopo i primi 4-5 passi, massima accelerazione fino ai 40 m; cammino al punto di partenza per poi eseguire 30, 20, 10, 5m.
- *Jogging* 5' (circa 900 m)

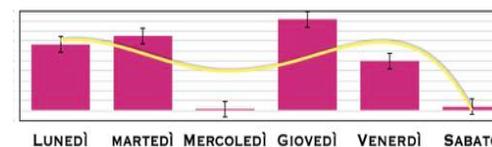
2) come al n 1, ma invertendo il metraggio:
- 8' corsa a bassa intensità (circa 1500m a 11 km/h)

3) Sprint: 2x (30m, 20m ,10m). Cammino al punto di partenza.
- **10' jogging.** (circa 1600/1700 m a 10 km/h)

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



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

SABATO AE+AA+C5 (FACOLTATIVO)

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT

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

FARTLEK 40'. E' un tipo corsa 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 privilegiando la quantità sull'intensità.

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, ovvero dal 70 all'85% FC max. 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.

INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE (POTENZIAMENTO)

Cool down. Al termine continuare con esercizi di mobilità articolare e di distensione muscolare. Inserire esercizi a carattere generale di potenziamento muscolare per aumentare il volume delle fibre muscolari.



VENERDÌ AE + AA+ C5 DESIGNATI (STOP a 2 gg dalla gara)

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT

Riscaldamento : 20', ma prolungarlo se necessario. 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).

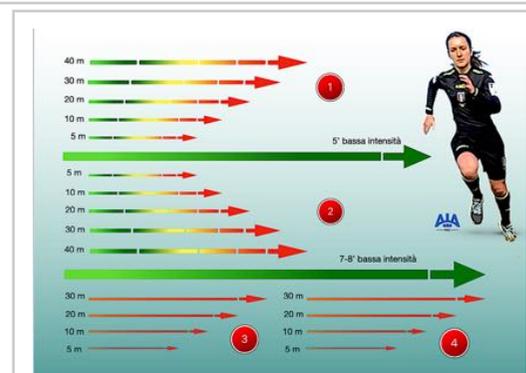
Fase centrale.

1) 5+5m laterale + massima accelerazione fino ai 40 m; cammino al punto di partenza per poi eseguire 30, 20, 10, 5m, con i primi 5 m sempre con scivolamento laterale;
- *Jogging* 5' (circa 900 m)

2) come al n 1, ma invertendo il metraggio:
- 8' corsa a bassa intensità (circa 1500m a 11 km/h)

3) Sprint: 2x (30m, 20m, 10m). Cammino al punto di partenza.
- **10' jogging.** (circa 1600/1700 m a 10 km/h)

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



COMPLETAMENTO FUNZIONALE - ESERCITAZIONI SPECIFICHE

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

Inserire, ove si ritiene necessario, le esercitazioni proposte nello schema a fianco a completamento dei microcicli (escludendo la seduta dedicata alla Velocità/Rapidità, ovvero a meno di 3 gg dalla gara).

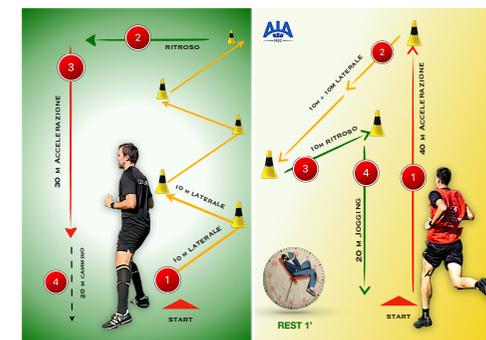
(Colore verde). RIPETERE 3/4 VOLTE REC. 1'.

- 1) Andatura laterale con cambio direzione ogni 10m, per un totale di 50m ;
- 2) Retro *running* 20m;
- 3) 30 m max accelerazione;
- 4) decelerare, poi 20m cammino.

(Colore giallo) RIPETERE 3/4 VOLTE. REC. 1'.

- 1) 40m *Sprint*;
- 2) Cambio di direzione, andatura laterale 10+10m dx,sx,
- 3) 10m retro *running*
- 4) 20m *jogging*

Continuare come da programma



Metodi di Allenamento

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

gianni.bizzotto@aia-figc.it

COMPLETAMENTO FUNZIONALE - POTENZIAMENTO

MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)

Inserire, ove si ritiene necessario, le esercitazioni proposte nello schema a fianco a completamento dei microcicli.

Ripetere più volte l'intero Circuito

- 1- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 2- andature sui talloni 30";
- 3- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 4- contropiegate 15 dx, 15 sx;
- 5- corsa a ritroso per 30";
- 6- affondi *squat* 10 dx, 10 sx;
- 7- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 8- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto (5 volte);
- 9- 1' corsa bassa intensità (200 m, 12 Km/h);
- 10- un arto proteso dietro, molleggio vero il basso interessando l'articolazione coxo-femorale e l'intero arto (15+15);



Metodi di Allenamento

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

gianni.bizzotto@aia-figc.it

Z

COMPLETAMENTO FUNZIONALE - ELASTICITA' E FLESSIBILITA'MICROCICLO 4-5 SETTEMBRE
25 SETT- 8 OTT)**LO STRETCHING** in ogni singola seduta di allenamento

Più che di “allungamento” è più appropriato parlare di “elasticità” e di “flessibilità”.

Può essere eseguito in **forma dinamica con oscillazioni a ritmo basso all'inizio di un impegno fisico** associato ad altri esercizi di mobilità e, **in forma statica**, come mezzo di defaticamento al termine o a metà dell'allenamento. La sua funzione è anche quella di favorire una migliore coordinazione motoria e di prevenire microtraumi come le contratture muscolari.

Durata di ogni esercizio: dai 20 ai 40" a seconda del distretto muscolare.

La posizione in ciascun esercizio può essere raggiunta utilizzando una tecnica costituita dal rilassamento continuo e progressivo della muscolatura per giungere al punto di massima escursione senza avvertire il dolore. Nei primi 10 secondi dell'esercizio si raggiunge la minima tensione; in seguito si compie una ulteriore distensione muscolare per giungere ad una tensione maggiore e vi si permane per circa 15-20 secondi.

- Concentrare l'attenzione sul muscolo che si deve distendere.
- la respirazione deve essere lenta e profonda e non deve subire sostanziali variazioni, ponendo particolare cura sul controllo del tempo espiratorio.



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO
FUNZIONALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it