

# HOW CAN I HELP YOU?

MICROCICLI  
3/4 OTTOBRE

9-22



AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

A

**AE + AA + C5 POST GARA**

**MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)**

**RISCALDAMENTO**

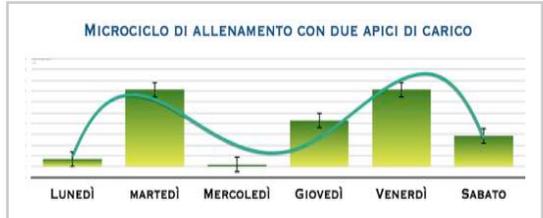
10' a carattere generale;

**FASE CENTRALE FCM<sub>Max</sub> 60-70%**

- 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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

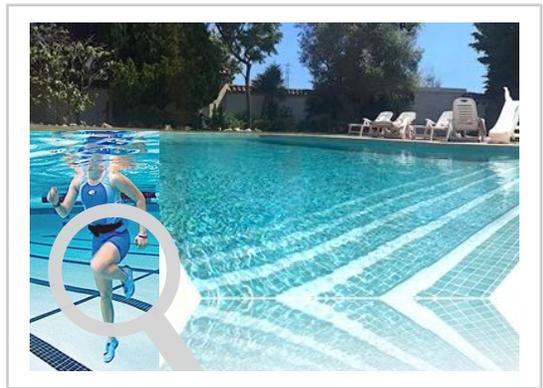
A1

**AE + AA + C5 POST GARA**

**MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)**

- 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 e permette un rapido recupero muscolare eliminando le tossine accumulate con la gara.**
- 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**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

**A3 C5 + AE + AA DESIGNATI FINE SETTIMANA (LUNEDI')**

**MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)**

**RISCALDAMENTO:** 20' a carattere generale - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo - 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 FC 85-95% FCMax**

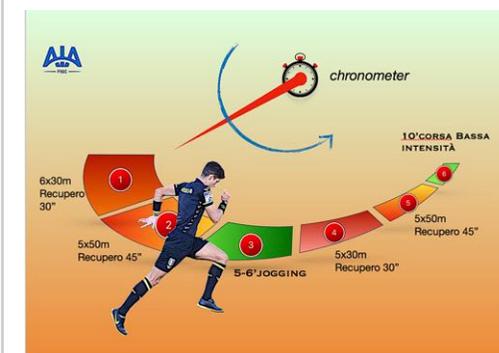
**IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.**

Le prove sulla resistenza alla velocità è che bene che siano cronometrate.

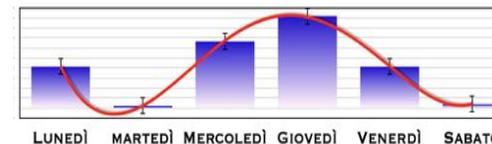
- 6x30 m massima *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 50 m *accelerazione* con 45" di recupero; (C5 e AA i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 5-6' *jogging*;
- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5x50 m *accelerazione*. Recupero 45" (C5 e AA i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 10' *corsa a bassa intensità*.

-10' **RETRO RUNNING** alternato a brevi tratti di cammino i avanti.

**DEFATICAMENTO** - *Jogging* 10', *Stretching* ed esercizi posturali. Es. Respiratori.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**B C5 + AA NON DESIGNATI (MARTEDI')**

**MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)**

**Riscaldamento:** 20' ma **prolungarlo se necessario**.

Andature varie. *Stretching* dinamico. Concludere con 5-6 *sprint* sui 40-30-20-10m massima reattività e rapidità nei movimenti.

**Fase centrale : FC 85-95% FCmax. Accelerazioni ad alta intensità.**

- **Ripetere 3 volte il giro** con recupero di passo ad ogni metraggio. (1 Giro = 20,30,40,50,60,70,60,50,40,30,20 m ).

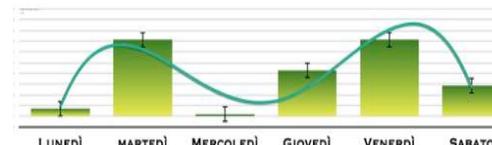
**Macro recupero attivo 5'** tra le serie con controllo del ritmo respiratorio, in particolare quello espiratorio. (Infatti aumentando l'intensità aumenta l'accumulo di acido lattico variando i tempi dell'espirazione, fino a ridurli drasticamente.

- 10' **COMPLETAMENTO FUNZIONALE - RETRO RUNNING** (con brevi tratti di cammino in avanti)

**Cool-down** - 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

**B3 AE NON DESIGNATI nel fine settimana - MARTEDI'**

**MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)**

**Riscaldamento**

- 15' *Jogging* ;
- 5-10' *stretching* dinamico.

**Fase centrale FCmax 85-90%**

- 5-6x1200 m ad intensità costante non inferiore al 3% della velocità di soglia. Consultare la tavola delle andature.

**Recupero 3' tra le ripetute.**

**Cool-down**

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**C C5 + AE + AA DESIGNATI FINE SETTIMANA - MERCOLEDI'**

**MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)**

**RISCALDAMENTO** 20' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi...);

**FASE CENTRALE** Intensità 80-90%FC max. **Quantità 5x1'30"** **Recupero attivo 2' tra le ripetute.**

*Slalom* per 30m tra i delimitatori distanziati 5m uno dall'altro, successivamente percorrere avanti e indietro i tratti 1-2-3-4 con scivolamento laterale. I tratti 5-6 con corsa in avanti.

- **Al termine Recupero Joggin 5'.**

- Continuare: 5X50 in 7,5"-7,8" (23-24 km/k) Recupero di passo.
- 3' *Jogging*;
- 6x40 m in 6" a (24 km/h) : Rec. di passo.

**Cool-down**

- *jogging* 10' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

how can I help you?

C3 **C5 - AA NON DESIGNATI - GIOVEDI'**

MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)

- PARTE PRIMA . Riscaldamento tradizionale: 15'.**  
**Fase centrale. Esercitazione continua 5X3' .** Recupero attivo 5'  
 - **P** Partenza/Arrivo. Giro completo totale circa 240m  
 - **da A a B** corsa avanti per 20m media intensità;  
 - **da B a C** retro-running per 20 m (corsa a ritroso);  
 - **da C a D** corsa avanti per 20m media intensità;  
 - **da D a E** retro-running per 20 m (corsa a ritroso);  
 - **da E a F** corsa avanti per 20 media intensità;  
 - **da F a G** retro-running per 20 m (corsa a ritroso);  
 - **da G a H** corsa avanti per 20m media intensità;  
 - **da H a P** *Jogging* 80-100m (arrivo)  
 - **da P a A** cammino per 30";

**Alternare il percorso con corsa avanti e laterale**

Al termine dell'ultimo recupero dell'intero ciclo, continuare per 10' variando il ritmo (da blando a medio) ogni 45"- 1'.

**DEFATICAMENTO:** *stretching* statico



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D **AE DESIGNATI NEL FINE SETTIMANA - GIOVEDI'**

MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)

**Riscaldamento tradizionale 20'**

**Fase centrale tot 2070m HIIT**  
**Al 85-95% FC max**

- 3X50 m; recupero al passo al punto di partenza (45")
- 4x60 m; recupero 1';
- 5x70 m; recupero 1';

**Macro recupero attivo 5' Jogging alternato a cammino**

- 6x80m; recupero 1'30";
- 5x90m recupero 1'30";
- 4x100m recupero 1'30";

Macro recupero attivo 5' ;

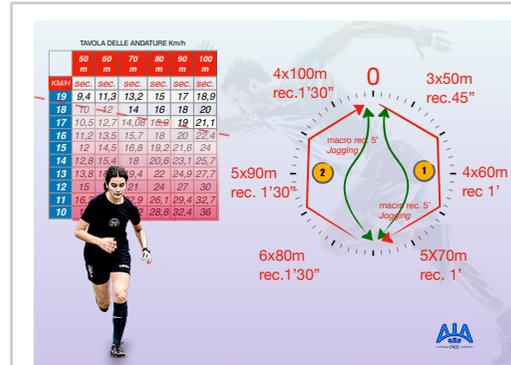
**Recupero attivo 10' Jogging;**

**E' possibile Invertire l'ordine delle ripetute (dai 70 ai 50m e dai 100m agli 80m).**

La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa.

**Cool-down**

- *jogging* 10' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori.



Km/h	50 m		60 m		70 m		80 m		90 m		100 m	
	sec.											
19	9,4	11,3	13,2	15	17	18,9						
18	10	12	14	16	18	20						
17	10,5	12,7	14,9	17,1	19	21,1						
16	11,2	13,5	15,7	18	20	22,4						
15	12	14,5	16,8	19,2	21,6	24						
14	12,8	15,4	18	20,6	23,1	25,7						
13	13,6	16,4	19,4	22	24,9	27,7						
12	15	18	21	24	27	30						
11	16,8	20,9	24,1	28,1	32,7							
10	18	22,8	26,8	32,4	36							



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

**C5 + AA DESIGNATI FINE SETTIMANA - GIOVEDI'**

MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)

**RISCALDAMENTO** 15' a carattere generale; balzi alternati, skip laterale e avanti, 1/2 squat continuo 2x5 ripetizioni. Concludere con progressioni e allunghi di corsa veloce 2x40m, 2x30, 5x20m. Rec. di passo al punto di partenza.

**(Colore verde). 1' X 5-6 VOLTE. Recupero 45"**

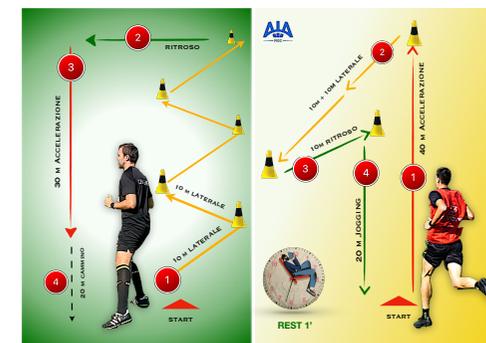
- 1) Andatura laterale con cambio direzione ogni 10m, per un totale di 50m ;
- 2) Retro running 20m;
- 3) 30 m max accelerazione;
- 4) decelerare, poi 20m cammino.

**(Colore giallo) Circuito 1'30" RIPETERE 5/6 VOLTE. REC. 1 tra le prove.**

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

- C5 7' - Retro *Running* (da area di rigore ad area di rigore, cammino fino alla linea di fondo e ripartire).

**DEFATICAMENTO** - 10' *Jogging* + *Stretching* statico ed esercizi posturali.



E

**AE + C5 + AA DESIGNATI VENERDI'** (stop a - 1 gg dalla gara)

MICROCICLI 3/4 Ottobre (9-22 Ottobre)

**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 . Al sopraggiungere della fatica interrompere le prove e dedicarsi piuttosto ad es. di mobilità articolare. Il lavoro deve essere molto intenso, ma breve (ogni prova sotto i 10 secondi). E' bene che le prove sulla velocità siano cronometrate.**

**IL RECUPERO TRA LE RIPETUTE DEVE ESSERE TOTALE**

- 4/5 accelerazioni sui 20 m con recupero totale tra le singole prove (ca 1'30").
- 3 x 30 m *max accelerazioni* 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;

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



E1 **C5 + AA NON DESIGNATI (SABATO)**

MICROCICLI 3/4 Ottobre  
(9-22 Ottobre)

**Riscaldamento** tradizionale 15'. FCMax 60-65%.

**Fase centrale** 80%-85% FC Max

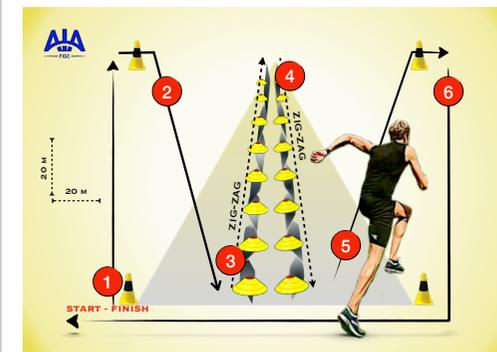
**Misure del percorso:** 20m X 20m; distanza tra i singoli cinesini centrali 3m.

**Distanza percorsa** in ogni giro: circa 150 m.

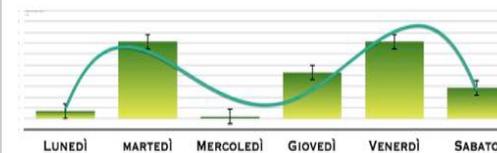
- 3x (5 X 3 giri senza interruzioni). Rec. 1'30". **Macro recupero tra le serie 1' + Jogging 200 m (circa 1'30").**

- tratto 1), corsa in avanti, girare attorno al cono;
- tratto 2), corsa laterale in diagonale;
- tratti 3 e 4) corsa tra i cinesini (andata e ritorno);
- tratto 5, corsa laterale in diagonale;
- tratto 6) Retro Running nella prima parte prima di girare attorno al delimitatore, poi *Jogging*.

**Defaticamento:** 10' *Jogging* + *Stretching* statico.



MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON DUE APICI DI CARICO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

z **COMPLETAMENTO FUNZIONALE - RETRO RUNNING**

MICROCICLI 3/4 Ottobre  
(9-22 Ottobre)

**Il Retro Running** è un tipo di corsa a ritroso, molto popolare in Giappone<sup>1</sup>. E' una andatura molto usata nella riabilitazione delle articolazioni delle caviglie e delle ginocchia grazie al potenziamento della muscolatura degli arti inferiori che di norma non vengono attivati nel cammino e corsa tradizionale.

Con questo tipo di spostamento si consumano molte più energie. Infatti, secondo recenti studi il sistema cardiovascolare è più impegnato facendo aumentare di circa il 30% il consumo di calorie rispetto alla corsa in avanti.

Oltre ad interrompere la monotonia degli esercizi tradizionali, migliora la postura e la propriocettività con più forza muscolare nei bicipiti femorali, nei glutei (piccolo, medio, grande), in quelli del gastrocnemio e del soleo (tricipite della sura).

L'azione dinamica degli arti superiori viene aumentata in modo significativo rispetto alla corsa tradizionale, in quanto il loro impegno contribuisce nella ricerca del ritmo del passo, nella spinta dei piedi e nel mantenere l'equilibrio.

<sup>1</sup> " Giorgio Rondelli "I Sorprendenti Benefici del Retro Running.". Il Corriere Della Sera, 23 May 2014. Web. 30 Mar. 2016



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

## COMPLETAMENTO FUNZIONALE - LA FORZA A CARICO NATURALE

La donna possiede una maggiore predisposizione agli infortuni, in specie nello scatto e nel salto avendo i tendini più delicati, una muscolatura scheletrica meno sviluppata rispetto a quella dell'uomo.

Gli angoli di obliquità dei femori sono maggiori, con una escursione maggiore dell'anca che, assieme alla conformazione del bacino, richiedono uno sforzo più elevato nell'azione di corsa.

Il cuore della donna è di circa un 10, un 12% più piccolo di quello dell'uomo e, a parità di carico di lavoro, è costretto per questo a lavorare ad una frequenza più alta.

La velocità nella corsa è inferiore, ma questa differenza può essere più ridotta con esercizi di forza esplosiva e resistente.

Gli adattamenti che il fisico femminile subisce a causa degli stimoli dati dagli allenamenti sono molto simili a quelli che subisce il fisico del maschio: questo da un punto di vista qualitativo. La differenza è quindi tutta sulla quantità, visto che nella femmina sono obiettivamente inferiori i valori massimi che, a livello del trofismo muscolare e cardiocircolatorio, si possono ottenere (DAL MONTE, A., *Fisiologia e medicina dello sport*, SANSONI, Firenze, 1983, pp. 90-91).

### Dopo un adeguato Riscaldamento

Ripetere di seguito più volte l'intero Circuito per 25-30' .

- 1- Jogging 2';
- 2- andature sui talloni 30";
- 3- jogging 2';
- 4- contropiegate 15 dx, 15 sx;
- 5- Retro Running (corsa a ritroso) per 2';
- 6- affondi squat 10 dx, 10 sx;
- 7- jogging 2';
- 8- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto (5 volte);
- 9- corsa ad intensità media 2';
- 10- un arto proteso dietro, molleggio vero il basso interessando l'articolazione coxo-femorale e

## + FORZA PER LE DONNE

LA PARTENZA NELLE ACCELERAZIONI E NEGLI SPRINT INFLUISCE PER IL 50% SUL RISULTATO

**POTENZA:**  
I MUSCOLI DEL POLPACCIO, I FLESSORI DELL'ANCA, IL GRANDE E IL MEDIO GLUTEO



Metodi di Allenamento

## COMPLETAMENTO FUNZIONALE

gianni.bizzotto@aia-figc.it



Metodi di Allenamento

## COMPLETAMENTO FUNZIONALE

gianni.bizzotto@aia-figc.it

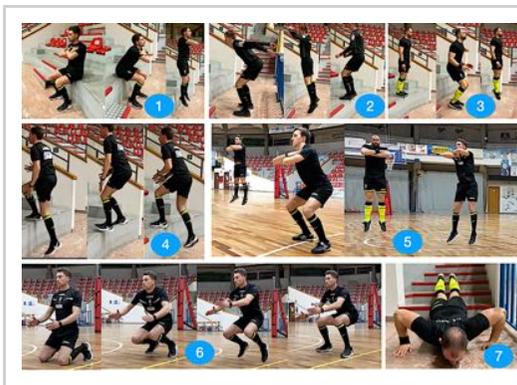
how can I help you?

## SVILUPPO DELLA FORZA RESISTENTE A CARICO NATURALE

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

- 1- braccia incrociate avanti, max 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. Max 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.

- 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:** 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. Da decubito laterale mantenere sollevati arto inferiore e 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 frontale.** Contrazioni isometriche. Mantenere la posizione dai 40" ai 60". Ripetere 3/4 volte.



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

## COMPLETAMENTO FUNZIONALE - FORZA - LE SALITE

**Riscaldamento tradizionale. 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). IN ALTERNATIVA CORSA IN SALITA SU TRATTI COMPRESI TRA I 30 E 40 METRI (pendenza 8-10%)

- **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. Obbligatorie esercizi di *Stretching* statico.



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

Z

## COMPLETAMENTO FUNZIONALE - RETRO RUNNING

**Retro Running alternato al cammino 10-15'.** Il **Retro Running** è un tipo di corsa a ritroso, molto popolare in Giappone. È una andatura molto usata nella riabilitazione delle articolazioni delle caviglie e delle ginocchia grazie al potenziamento della muscolatura degli arti inferiori che di norma non vengono attivati nel cammino e corsa tradizionale.

Con questo tipo di spostamento si consumano molte più energie. Infatti, secondo recenti studi il sistema cardiovascolare è più impegnato facendo aumentare di circa il 30% il consumo di calorie rispetto alla corsa in avanti.

Oltre ad interrompere la monotonia degli esercizi tradizionali, migliora la postura e la propriocettività con più forza muscolare nei bicipiti femorali, nei glutei (piccolo, medio, grande), in quelli del gastrocnemio e del soleo (tricipite della sura).

L'azione dinamica degli arti superiori viene aumentata in modo significativo rispetto alla corsa tradizionale, in quanto il loro impegno contribuisce nella ricerca del ritmo del passo, nella spinta dei piedi e nel mantenere l'equilibrio.

1 " Giorgio Rondelli "I Sorprendenti Benefici del Retro Running." . Il Corriere Della Sera, 23 May 2014. Web. 30 Mar. 2016



Metodi di Allenamento

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it