

# 5°-6° MICROCICLO OTTOBRE (OT)

How can I help you ?



SETTORE TECNICO

THE COURAGE TO

INNOVATE



**WARM UP**

10' a carattere generale;

**FASE CENTRALE FCM<sub>Max</sub> 65-75% (bpm 130-150).**

1) 30-40' variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

**Oppure corsa con incremento del ritmo: 3-4X (3' corsa a ritmo blando - circa 500m a 10 km/h - 130 bpm + 3' corsa a ritmo medio/basso - circa 700m a 14 Km/h - 140 bpm + 3' corsa a ritmo medio/alto - circa 800 m a 16 km/h - 160 battiti. Tot. metri percorsi circa 2000 m in ogni raggruppamento. Recupero attivo 4'.**

**COOL DOWN**

- 5' *Stretching* statico ed esercizi posturali.



LA FASE DI  
RECUPERO  
MUSCOLARE CON  
L'ATTIVITA'  
MODERATA IL  
GIORNO DOPO LA  
GARA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** - 20' a carattere generale - Attivazione articolari ed esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo interessando anche busto e arti superiori. Mobilizzazione delle caviglie sollevando i talloni in maniera alternata; *skip* basso e alto, andature e balzi su una distanza massima di 20m. 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 metri. **Le esercitazioni tecniche devono essere svolte sempre all'inizio della seduta.**

**FASE CENTRALE**

FC Max 90%. Mantenere l'intensità a livelli sub-massimali. Il Recupero deve essere incompleto.

- 150m; 200m; 300m. Rec. tra le prove 3'
- 200m; 150m. Rec. ta le prove 3'
- 150m; 200m; 300m. Rec. attivo tra le prove 4'
- 200m; 150m. Rec. tra le prove 3'
- 150; 200m; 300m. Rec. attivo tra le prove 4'

**COOL DOWN** -10' *Jogging*. Es. respiratori

RESISTENZA  
LATTACIDA

INTENSITÀ ELEVATE  
RECUPERO  
INCOMPLETO



METRI	25 km/h	24 km/h	23 km/h	22 km/h	21 km/h	20 km/h	19 km/h	18 km/h	17 km/h	16 km/h
	sec.									
150 m	21,6	22,5	23,5	24,5	25,7	27	28,4	30	31,7	33,7
200 m	28,8	30	31,3	32,7	34,3	36	37,9	40	42,1	45
300 m	43,2	45	46,9	49,1	51,4	54	56,8	60	1'03	1'07

gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** - 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, 2x30m, 2x20m. Rec. di passo al punto di partenza.

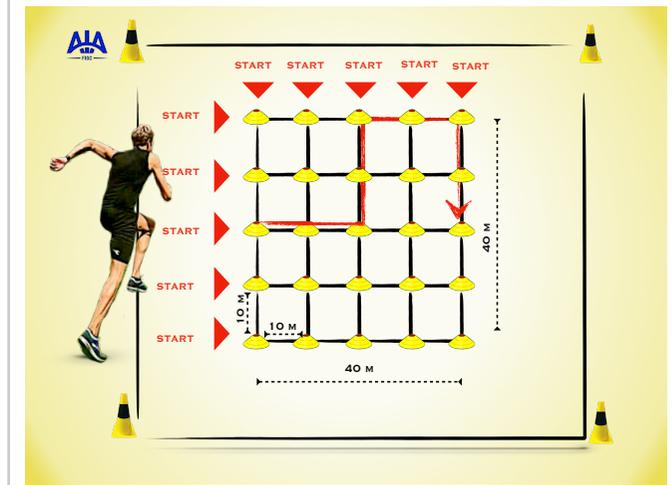
**FASE CENTRALE FCM<sub>max</sub> 80-90% - ESERCITAZIONE SPECIFICA.** L'esercizio simula nelle varie andature le accelerazioni e decelerazioni su spazi brevi, come in gara.

Lato 40mX40m, all'interno quadrati 10mX10m.

Esercitazione: partenza da in uno degli angoli esterni dei vari quadrati. Se si lavora in gruppo mantenere durante la corsa la dx.

- Percorrere ad alta intensità 5 volte X 45" **tratti di due quadrati alla volta (tot 20m, poi cambio di andatura e direzione)** avanti, ritroso, laterale). Recupero 30". Macro recupero 2'.
- Percorrere ad alta intensità 5 volte x 1' **tratti di tre** quadrati alla volta, modificando l'andatura (avanti, ritroso, laterale) ogni 30m. Recupero 30".
- Percorrere ad alta intensità 5 volte x 30" **tratti di quattro** quadrati, solo con corsa avanti. (tot 40m poi cambio di direzione). Recupero 45". Macro recupero attivo 3'.

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** - 10' a carattere generale. 5' *Stretching* dinamico.

**- 7' RETRO RUNNING.** Ogni 45" alternare 15" cammino (Forza arti inferiori)

Inserire esercizi a carattere generale di potenziamento muscolare per aumentare il volume delle fibre muscolari.

**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.

**COOL DOWN** . Esercizi di mobilità articolare e di distensione muscolare.



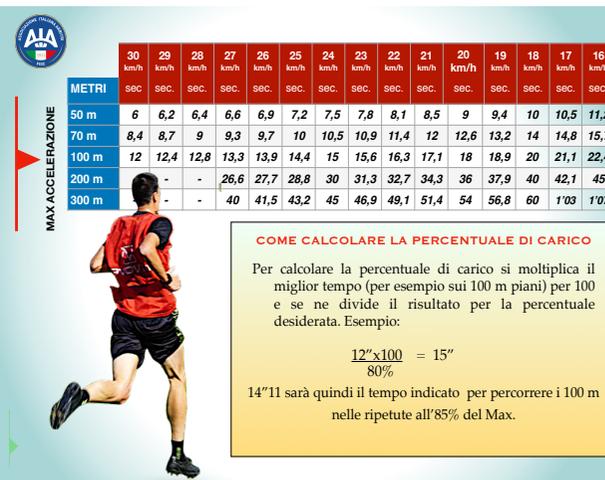
gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** 15' a carattere generale: corsa balzata, balzi alternati, skip laterale e avanti, 1/2 squat continuo 2x5 ripetizioni. 1/2 squat (coscia parallela al terreno) + 1/2 squat jump continuo. Andature con divaricata sagittale. Concludere con progressioni e allunghi di corsa veloce 2x40m, 2x30, 2x20m. Rec. di passo al punto di partenza.

**FASE CENTRALE FCMax 80-90% Velocita': 80% del limite personale.**

- 5X50m Rec. 1' *Jogging*
- 2x(3x70m) Rec. 2' - Rec. tra le serie 2'30"
- 2x(5x100m) Rec. 2' - Rec. tra le serie 3'
- 2x200m Rec. attivo 3'30"
- 2x300 Rec. attivo 4'
- 6' *Retro Running* (da area di rigore ad area di rigore, cammino fino alla linea di fondo e ripartire).

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP:** 10' corsa + andature e *Stretching* dinamico

**FASE CENTRALE A (Avanti e Corsa Laterale)**

2X5 serie x 1'; recupero 45". Recupero tra le serie 5' *Jogging* + cammino.

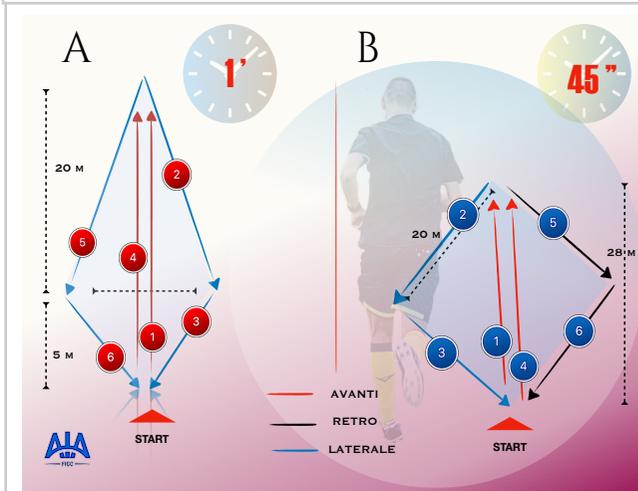
- 20 m avanti in rettilineo ;
- 15 m laterale in diagonale;
- 5 m laterale in diagonale;
- 20 m avanti in rettilineo;
- 15 m laterale in diagonale;
- 5 m laterale in diagonale;
- 20 m avanti i rettilineo:
- Macro Recupero tra le serie.5 *Jogging*

**FASE CENTRALE B. Lato del quadrato 20m (Avanti, Laterale, ritroso)**

2x 7 serie x 45". Recupero tra le seire 5' *Jogging* + cammino

- In forma libera percorrere ad alta intensità nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) i tratti indicati nel modulo B, oppure seguire la successione indicata.

**COOL DOWN** - 5' *Jogging* + *stretching* statico + esercizi respiratori.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

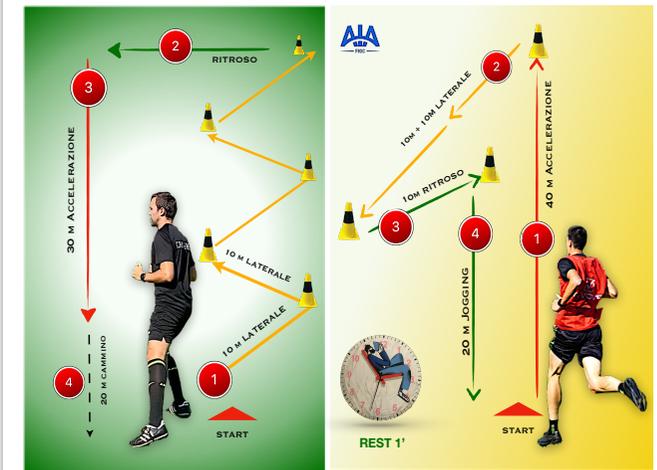
- 1) Andatura laterale con cambio direzione ogni 10m, per un totale di 50m.
- 2) Retro *running* 20m;
- 3) 30 m max accelerazione;
- 4) decelerare, poi 20m cammino.

**(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).

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** con cura della mobilità. **Forza esplosiva:** esercizi di forza 1/2 *Squat Jump* continuo veloce 2 serie di 5 ripetizioni, Rec. tra le ripetute 1', dopo ogni serie 3'. - 20-30 balzi alternati con ritmo elevato in varie forme. Attenzione agli stress eccentrici (si verifica quando il muscolo sotto carico si allunga) - **Andature e tecnica di corsa;** rullata, *skip* corto e lungo, corsa calciata dietro e avanti, monoskip, skip a gambe tese. - 5' Jogging. - Corsa rapida e ampia da fermi e in movimento.

**FASE CENTRALE :** Es- in circuito a carico naturale di forza veloce: 3 circuiti da 11 stazioni.

- 1- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 2- contropiegate 15 dx, 15 sx;
- 3- Gambe piegate, saltelli a piedi pari (5 metri)
- 4- da gambe piegate, salti in alto (5+5)
- 5- in ginocchio, slancio alto-dietro gamba flessa 15+15)
- 6- circonduzione dei piedi (30")
- 7- arto teso, spingere il tallone in basso e sollevarsi in alto 30"+30"
- 8- affondi (10+10)
- 9- gamba tesa dietro, spinta del tallone in basso 30"+30"
- 10- sollevare in modo alternato un arto teso (10+10)
- 11- flesso estensione dei piedi; CONTINUARE CON IL PROGRAMMA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

## PARTE DUE

**Potenza aerobica mista a Resistenza. Allunghi e progressioni di corsa veloce** sulle distanze comprese tra i 60 e i 100 m.

- 5X60m; Rec 1';
- 4X70m; Rec. 1'
- 3X80m; Rec 1'30"
- 3X100m; Rec 2'

**Macro recupero attivo** al termine di ogni blocco 5' (*jogging* + cammino.+ es. respiratori).

**Cool Down:** 10' Jogging + Stretching statico



TAVOLA DELLE ANDATURE Km/h / Secondi

RIPETUTE	60 m	70 m	80 m	100 m
<b>KM/H</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>
30	7,2	8,4	9,6	12
29	7,4	8,7	10	12,4
28	7,7	9	10,2	12,8
27	8	9,3	10,6	13,3
26	8,3	9,7	11,1	13,9
25	8,6	10	11,5	14,4
24	9	10,5	12	15
23	9,4	10,9	12,5	15,6
22	9,8	11,4	13,1	16,3
21	10,3	12	13,7	17,1
20	10,8	12,6	14,4	18
RECUPERO	DI PASSO	DI PASSO	DI PASSO	DI PASSO

RIPETUTE PER LA POTENZA AEROBICA

gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP - 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 stazioni (eretta, seduta).

### FASE CENTRALE A. NAVETTA AUSTRALIANA. Mod.

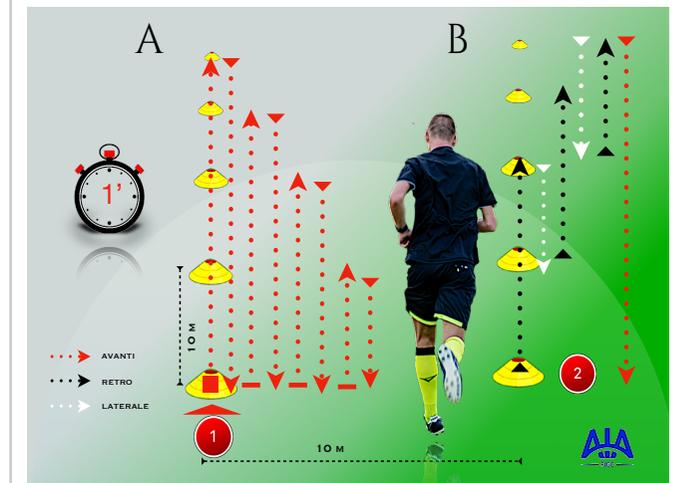
**2x7x 1' Rec. 45"** Macro-recupero passivo tra le serie: *stretching* statico 1' + 1 giro di pista in 2' (12 km/h) . Percorrere in un minuto più metri possibili sulle distanze andata-ritorno di 40-30-20-10m.

### FASE CENTRALE B.

**2x5x 1'** Retro *Running* 20m, ritorno laterale per 10 metri, Retro *Runnig* per 20 m , ritorno laterale per 10 m, Retro *Running* 20m, ritorno laterale per 10 metri, Ritorno al punto di partenza 40m avanti.

Rec. 1'. Macro rec. tra le serie 2'.

**Cool down.** 10' Jogging + *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** 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'.**

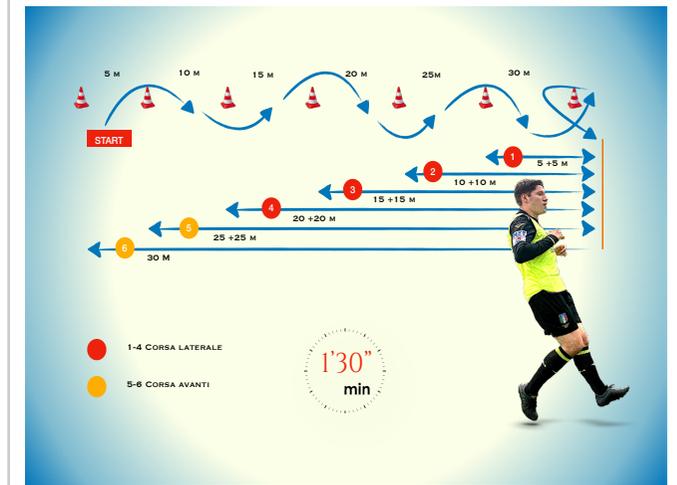
- Continuare: 5X50 in 7,5"-7,8" (23-24 km/k) Recupero di passo.

- 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

**WARM UP: 20' a carattere generale** - 10' *Jogging*, - 5' esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo interessando busto, arti superiori e inferiori; tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare a quelli più brevi di 10m.

**FASE CENTRALE**

- 10' **potenziamento muscolare** dei glutei, dei flessori della coscia, degli ischio crurali e del soleo; mobilizzazione delle caviglie sollevando i talloni in maniera alternata; *skip* basso e alto, affondi frontali e laterali, andature e balzi su una distanza massima di 20-30m.

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

**Accelerazione con partenza da fermi 90-100% del massimale** - Ripetute: 4x30m.

Rec. attivo tra le ripetute 4';

- 3x 40m. Rec. attivo tra le ripetute 5';

- 3x 50m. Rec. attivo 5-6'.

**COOL DOWN** - 15' *Jogging* + *Stretching* statico ed es. respiratori.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP:** 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario. - ES. di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. Concludere 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;

**COOL DOWN .** *Stretching* ed esercizi posturali.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

## WARM UP

Esercizi di rapidità e di coordinazione con la *speed ladder* .

Es. per lo sviluppo della Resistenza alla Forza veloce: mani ai fianchi, piegamento sugli arti inferiori portando l'angolo alle ginocchia a 90°. Effettuare balzi continui per 15".

Corsa variando il ritmo. Concludere con allunghi max da 20 a 40m.

## FASE CENTRALE

Fasi di lavoro ad alta intensità. La frequenza cardiaca rimane elevata con una differenza attorno ai 20 battiti/minuto fra la bpm max e bpm min. **La velocità negli allunghi è ben superiore alla soglia anaerobica con una moderata produzione di lattato.**

## COOL DOWN

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP tradizionale. Concludere** con 5-6 esercizi sui 15-20 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

**Nella prima parte dell'allenamento. 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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**La forza resistente si allena utilizzando carichi medio/bassi. Il numero di ripetizioni è elevato .**

**Riscaldamento** adeguato (circa 15'). **Eseguire esercizi con sovraccarichi solamente se si è in possesso di un adeguato tono muscolare.** Ogni nuovo esercizio deve essere conosciuto alla perfezione prima di aumentare il carico. Alternare gli esercizi degli arti superiori con quelli inferiori.

- **Ripetere di seguito più volte gli esercizi. Esempio 1: 5X20" ripetizioni. Carico 60%, oppure 15" ripetizioni con carico del 65%. Recupero 2'30".**

**Esempio 3 (per la resistenza lattacida): 6x45" ripetizioni con carico al 50% del Max .**

1- *Lat Machine*. I muscoli interessati sono principalmente i tricipiti brachiali.

2- Piegamenti degli arti superiori con manubri (bicipiti brachiali).

3- *Leg Press*. (estensori della gamba sulla coscia, glutei, estensori della coscia sul bacino, estensori del piede (soleo, gemelli).

4- Estensioni su panca obliqua (gran dorsale, deltoidi, bicipiti).

5- *Leg Curl* (bicipiti femorali).

6- Trazioni al mento con bilanciere (cingolo scapolo-omerale e deltoidi).

7- *Lat Machine* (tricipiti brachiali).

8- *Leg extension* (quadricipiti femorali).

5' (addominali, dorsali, arti superiori)

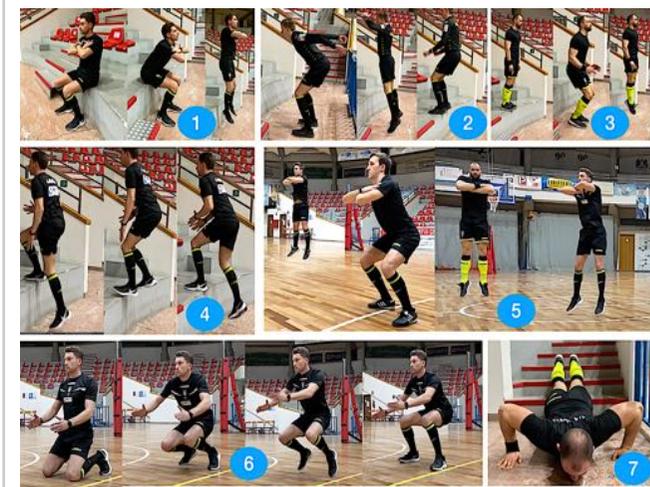
**DEFATICAMENTO:** 10' *stretching* statico.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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.

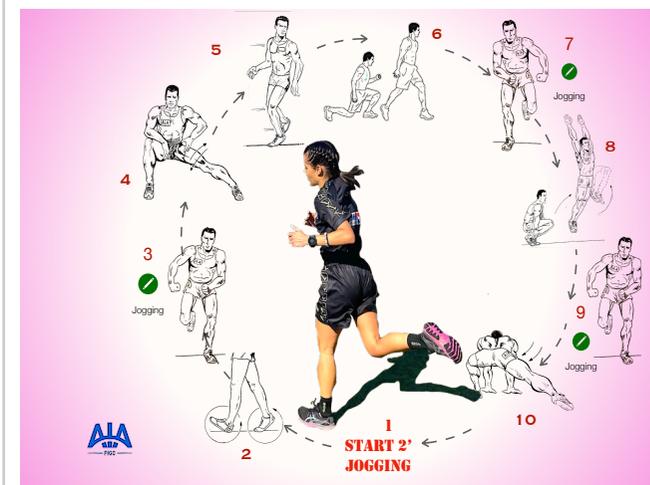


gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP 15'** a carattere generale; *stretching* dinamico.

**- Ripetere di seguito l'intero Circuito per il potenziamento muscolare ( 20') .**

- 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 l'intero arto (15+15).



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**Dopo un adeguato riscaldamento**

**Ripetere di seguito 2 volte l'intero Circuito per il potenziamento muscolare ( 20' ).**

- 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 l'intero arto (15+15).



gianni.bizzotto@aia-figc.it