

MICRO CICLO
51/52 MC 3°/4°
(18-31/12)

THE COURAGE TO INNOVATE

FINE PRIMA
PERIODIZZAZIONE
ATTIVITÀ
BIO-MOTORIE



A

51/52

+1

AE - C5 AA POST GARA

WARM UP - 10-15' a carattere generale (serie di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze max di 25 m nelle varie modalità: giochi di rapidità, rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, camminata sui talloni, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

FASE CENTRALE

1) 35-40' corsa continua con variazione delle andature (AVANTI, LATERALE, RITROSO)

1)- 5' Jogging (circa 800m a 9 km/h)

2)- 20 m laterale

3)- 2' Jogging (circa 300 m a 9 km/h)

4)- 20 m laterale

5) - 20-30m Retro Running

COOL DOWN - 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A2

51/52

+1

AE - C5 NON DESIGNATI (Lunedì)

WARM UP

- 10' Jogging ;
- 5 *stretching* dinamico.
- 5' Retro running (ogni 45" rec 30")

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.

RESISTENZA AEROBICA

RITMI COSTANTI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A3

51/52

-6

AA - C5 DESIGNATI (lunedì) gara prevista nel fine settimana

WARM UP - 10' a carattere generale; -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.

- 7' *Retro Running*. Dopo ogni munito 30" cammino.

FASE CENTRALE . Numero di serie da 5 a 7. (1 giro 180m; 5 giri una serie). Rec. 3' dopo ogni serie.

- *Jogging* 60m in 20" (10 km/h);

- *Sprint* 10+10m ;

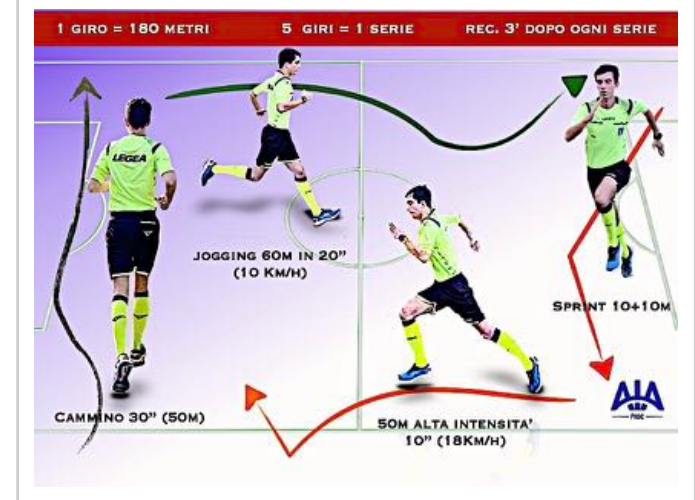
- 50m alta intensità in 10" (18Km/h);

- 30" cammino.

COOL DOWN - 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto.

RESISTENZA AEROBICA

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A3

51/52

-6

AE - C5 (Opzione) DESIGNATI (lunedì) gara prev. nel fine sett.

WARM UP 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 reazione 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)

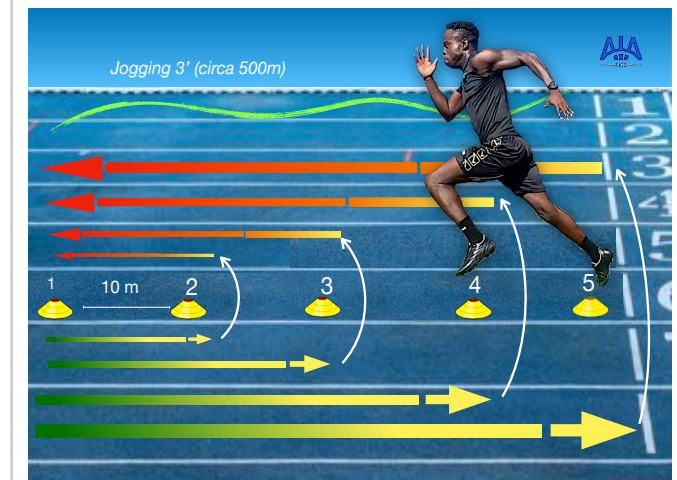
- da 1 a 5 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1). - jogging 3'; Ripetere con la stessa modalità più volte (5-6).

Interrompere ai primi segnali di fatica.

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

POTENZA LATTACIDA MISTA A RES.

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



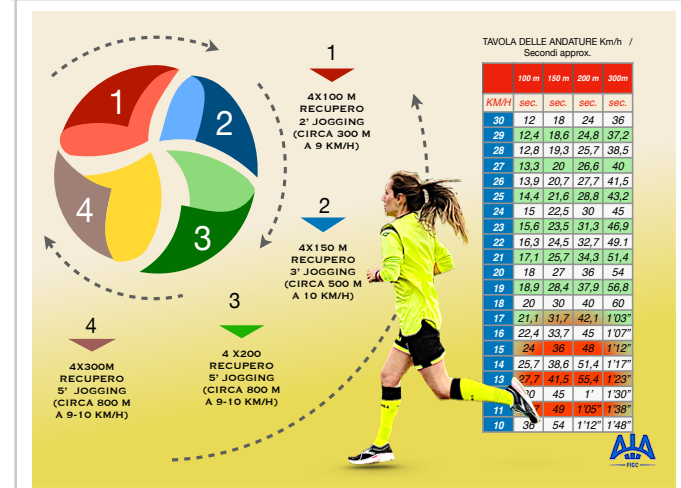
gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

51/52

-5

AE- DESIGNATI (martedì) gara prevista nel fine settimana

WARM UP 15-20' tradizionale.**FASE CENTRALE****1) 4X100m**, recupero 1' cammino.Al termine macro recupero 2' *Jogging*
(circa 300m a 9 km/h)**2) 4X150m**, recupero 1' cammino.Al termine macro recupero 2' *Jogging*
(circa 500m a 10 km/h)**3) 4X200m**, recupero 1' cammino.Al termine macro recupero 5' *Jogging*
(circa 800m a 9-10 km/h)**4) 3X300m**, recupero 1' cammino.Macro recupero 5' *Jogging*
(circa 800m a 9-10 km/h)**Varianti: ripetute singole da 1 a 4, poi da 4 a 1, modulando i recuperi****COOL DOWN** - 3' *jogging* al 60-70% FC max + *Stretching* statico**POTENZA LATTACIDA****MAX VEL 15-20"**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

51/52

-5

AA -C5 DESIGNATI (martedì) gara prevista nel fine

WARM UP**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.**FAS 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 partenza3- *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**POTENZA AEROBICA MISTA A RESISTENZA****ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B2

51/52

-4

AE C5 DESIGNATI (Mercoledì) gara prevista nel fine

WARM UP tradizionale non inferiore ai 20'
FASE CENTRALE AI 85-95% FC max

- 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.

Recupero attivo 10' Jogging; Invertire l'ordine al termine della serie.

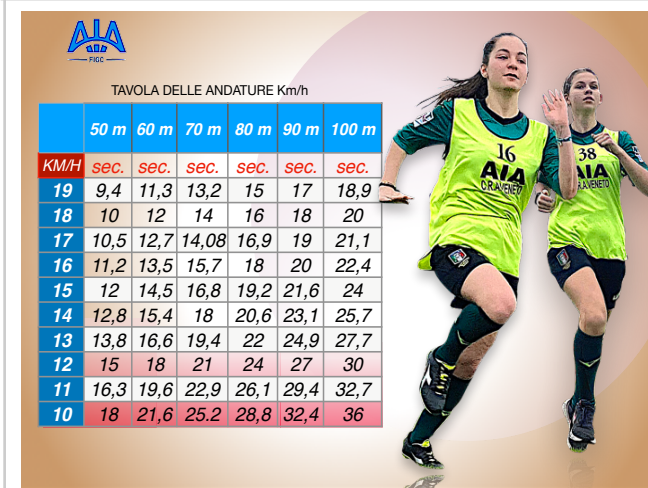
La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa.

COOL DOWN

- *jogging* 15' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori.

POTENZA LATTACIDA

MAX VEL 10-15"



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B2

51/52

+2

AE - C5 NON DESIGNATI (Martedì)

WARM UP a carattere generale 10'

FASE CENTRALE metodo di Bosco CCVV - Durata 35'

- ❖ inizio con 110 secondi di corsa a VRA (Velocità recupero attivo)
- ❖ 10 metri alla massima velocità
- ❖ 30 secondi a VRA
- ❖ 30 metri alla massima velocità
- ❖ 70 secondi a VRA
- ❖ 50 metri alla massima velocità
- ❖ 110 secondi a VRA. Una tale attività si continua sino a quando si otterranno:
- ❖ 10 metri per dieci volte
- ❖ 30 metri per otto-dieci volte
- ❖ 50 metri per cinque-sei volte.

COOL DOWN *stretching* statico

RESISTENZA AEROBICA

INCREMENTO V02



gianni.bizzotto@aia-figc.it



Associazione
Italiana
Arbitri

METODO CCVV

THE COURAGE TO INNOVATE



<https://youtu.be/mZzAYun51tg>

C2

51/52

+3

AA - C5 NON DESIGNATI (Mercoledì)

WARM UP - 10' Jogging - 10' stretching dinamico + es. di mobilità articolare e andature.

- 5' Retro running (ogni 45" rec 30")

FASE CENTRALE. Ripetere più volte l'intero percorso per 5' (una serie). Quantità 5 serie X 5'. Macro Recupero dopo ogni serie 3'.

1) slalom per 30m tra i delimitatori a media intensità

2) scivolamento laterale dx e sx (20+20m)

3) massima accelerazione per 30 m

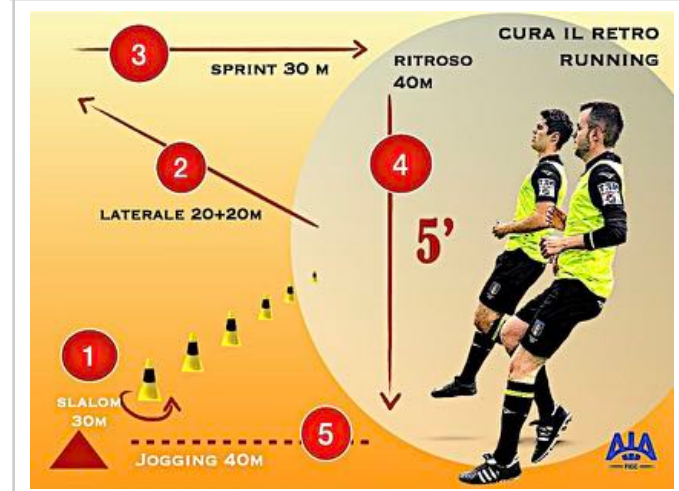
4) decelerazione, retro running per 40 m

5) 40 m jogging.

COOL DOWN 10' Jogging + 5' stretching statico + esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

DESTREZZA E RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C4

51/52

-4

AA - C5 (opz) DESIGNATI (Mercoledì) gara prevista nel fine sett.

WARM UP 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. 8 volte x 3'. Recupero attivo 4-5' (cammino associato ad esercizi respiratori)

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);

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

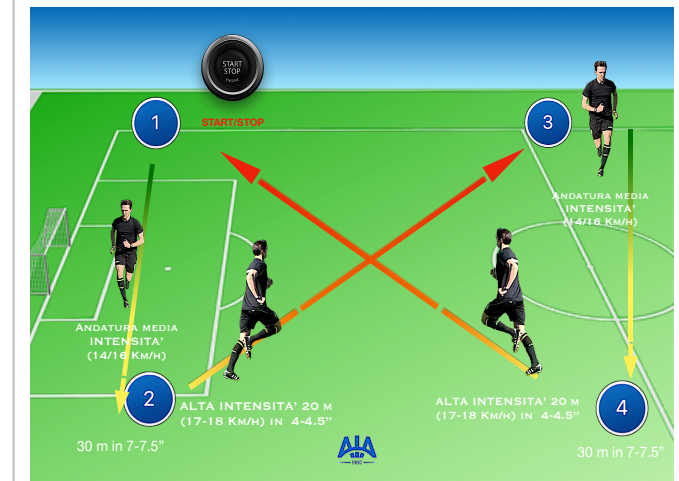
4) Alta intensità (17-18 km/h) per 40 m in circa 8" (18 km h);

- 10' jogging.

COOL DOWN *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.

RESISTENZA AEROBICA

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

WARM UP: 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.

POTENZA LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

30" RITROSO

5 x 30M SPRINT 15M + 15M

5x(15+15m) LATERALE + ALLUNGO DI 20/30M

5x40 M SPRINT CON CAMBI DI DIREZIONE

DI PASSO 30"

JOGGING IN FORMA LIBERA 15' CON VARIAZIONE DI RITMO OGNI 1', REC. ATTIVO 5'

gianni.bizzotto@aia-figc.it

WARM UP

- 10' *Jogging* ;
- 5' *stretching* dinamico.
- 5' *Retro running* (ogni 45" rec 30")

FASE CENTRALE FC MAX 85-90%

- 7/8x800 m ad intensità costante non inferiore al 5% della velocità di soglia. Consultare la tavola delle andature.

Recupero attivo 3'

COOL DOWN

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

POTENZA AEROBICA

ACIDO LATTICO prodotto ⇌ smaltito

7-8 X 800 M

INTENSITÀ NON INFERIORE AL 5% DELLA VELOCITÀ DI SOGLIA

REC. 3' MIN

VELOCITA' KM/H	800 METRI MINUTI
19	2.5
18.5	2.6
17.8	2.7
17.1	2.8
16.5	2.9
16	3
15.5	3.1
15	3.2
14.5	3.3
14.1	3.4
13.7	3.5
13.3	3.6
13	3.7
12.6	3.8
12.3	3.9
12	4

POTENZA AEROBICA SENZA MODIFICAZIONI DINAMICHE NELL'INTENSITA'

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D3

51/52

-3

AE C5 (Opz) DESIGNATI (Giovedì) gara prevista nel fine settimana

WARM UP 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";

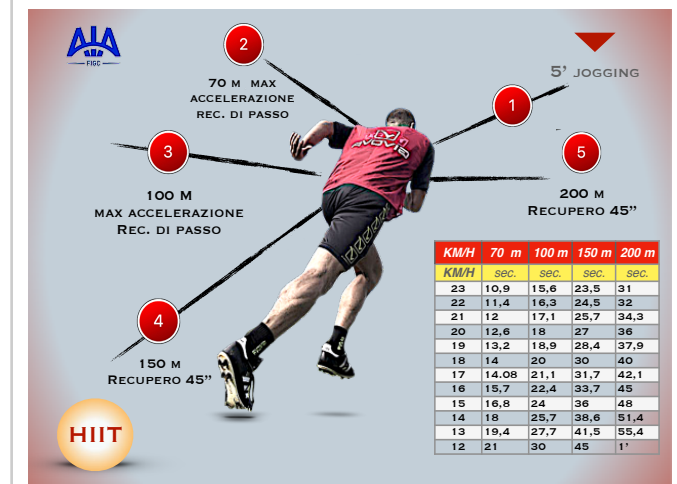
5) Intensità sub-massimale 200m; recupero 45";

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

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

POTENZA LATTACIDA

ACIDO LATTICO prodotto \rightleftharpoons smaltito



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

51/52

-2

AE AA C5 DESIGNATI (Venerdì) gara prevista nel fine settimana

WARM UP: 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario. - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. Concludere tratti di corsa lin max accelerazione partendo da tratti di 30 metri per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità, di 10 metri.

FASE CENTRALE Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate.

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

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

- 3x40 m Max prestazione; ritorno al passo;

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

- 5 x 30 m *sprint*.

- 2' Recupero cammino al punto di partenza;

- 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.

POTENZA ALATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E 51/52 +5 AE - C5 (Opzione) NON DESIGNATI (Venerdì)

WARM UP 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 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.

POTENZA LATTACIDA

INTENSITA' MAX



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E2 51/52 +5 AA - C5 NON DESIGNATI (Venerdì)

WARM UP tradizionale 15'. FCMax 60-65%.

- 5' Retro running (ogni 45" rec 30")

FASE CENTRALE 80%-85% FC Max

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

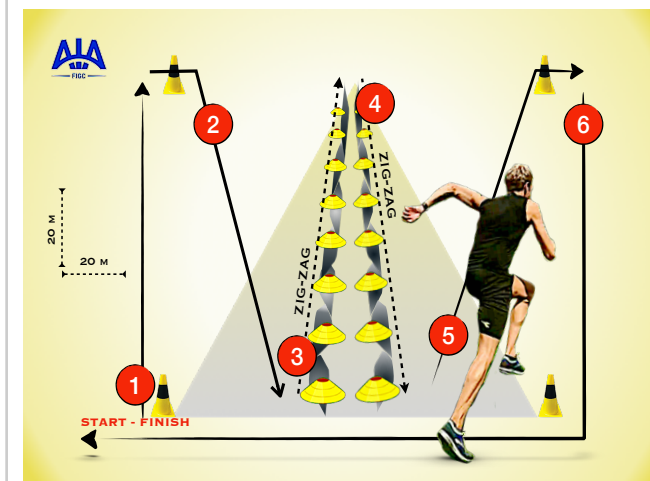
Distanza percorsa in ogni giro: circa 150 m.

- 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.

COOL DOWN: 10' Jogging + Stretching statico.

CAP. COORD + RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

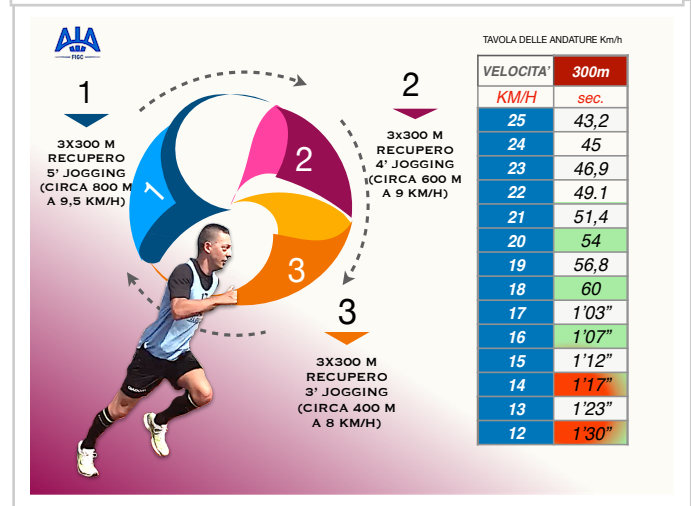
WARM UP - 10' *Jogging*, 10' *stretching* dinamico alternati ai vari tipi di andature. Concludere con 3 allunghi in progressione sui 20-30-40m.

FASE CENTRALE: 3x3x300m 85-90% FC MAX. Macro-recupero attivo di 5-6' al termine di ogni serie.

- 3X300 m ad alta intensità: Recupero attivo 3' dopo ogni singola prova;
- 3X300 m ad alta intensità. Recupero attivo 3' dopo ogni singola prova;
- 3X300 m ad alta intensità Recupero 3'30" dopo ogni singola prova;

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

RITMI COSTANTI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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



CURCUITO POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

note aggiuntive

OK STOP 2 gg dalla gara

Dopo il tradizionale **riscaldamento** della durata di 15'-20'

FASE CENTRALE: Ripetere più volte l'intero Circuito (4-6 volte).

- 1- Jogging 3'
- 2- un arto proteso fuori-dietro, molleggio vero il basso interessando l'articolazione coxo-femorale e l'intero arto (15+15);
- 3- balzi continui con arti inferiori piegati per (5 m);
- 4- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto (7 volte);
- 5- jogging 5';
- 6- andature laterali dx,sx (15m+15m);
- 7- slancio dealternato degli arti inferiori dietro-alto, con gli avambracci in appoggio;
- 8- corsa a ritroso per 20 m;
- 9- arto teso, esercizi di estensione: portare il calcagno il più possibile al di sotto della linea di appoggio al supporto;
- 10- affondi frontali alternati dx, sx (10+10);
- 11- un arto inferiore teso dietro con mani in appoggio, spingere in basso il tallone senza flettere il ginocchio;
- 12- decubito supino con tronco sollevato e arti inferiori piegati a 90°, sollevare in modo alternato un arto teso avanti-alto 20 volte;

Recupero progressivamente più corto al termine del circuito a seconda della preparazione.

SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE

Microciclo

PM

/



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.