

THE COURAGE TO INNOVATE

MICROCICLI NELLA PARTE PIÙ COSPICUA ORIENTATI
ALLA RESISTENZA AL LATTATO CON ELEVATA
PRODUZIONE DI ACIDO LATTICO.

INTENSITÀ E VELOCITÀ ATTORNO AL 110-120%
DELLA SAN, QUINDI CON UN PH CELLULARE
PIÙ BASSO E OLTRE I 4 MMOL DI ACIDO
LATTICO.



LA FORZA

PER LE PARTENZE DA FERMI, LE ACCELERAZIONI
MASSIMALI, GLI ARRESTI IMPROVVISI,
LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI



PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE, LA MOBILITÀ ARTICOLARE E L'EQUILIBRIO

FITBALL



gianni.bizzotto@aia-figc.it

NORDIC HAMSTRING

ESERCIZIO ECCENTRICO PER I BICIPITI FEMORALI

3 Serie X 15 Ripetizioni

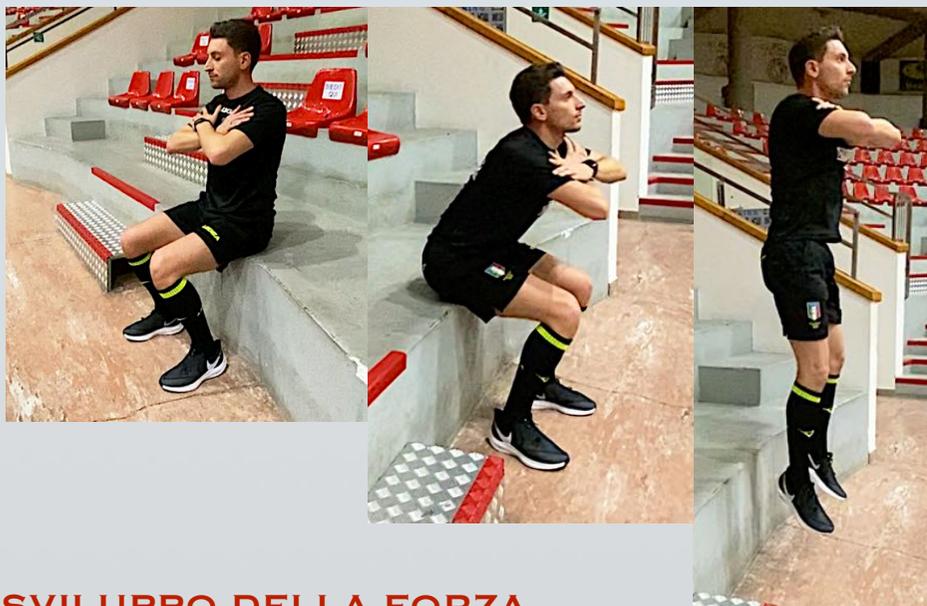
1) In ginocchio con piedi bloccati, busto in tensione: estendere la coscia sulla gamba inclinando il busto in avanti; mantenere la posizione in isometria. 2) Ritorno in posizione di partenza. 3) Con l'aiuto della spinta delle mani, tornare alla posizione di partenza.





LA FORZA

POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE



SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

Dalla stazione seduta effettuare una serie di 10 balzi verso l'alto senza pause e senza l'aiuto degli arti superiori.



SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

A piedi pari salire e scendere da un gradino con altezza non superiore a 30 cm



ESERCITAZIONE PLIOMETRICA PER LO SVILUPPO DELLA RAPIDITÀ E DEI TEMPI DI REAZIONE

Lasciarsi cadere da un gradino alto non più di 40 cm e rimbalzare immediatamente verso l'alto. Massimo 4 serie da 10 balzi per non più di 2 volte alla settimana e per un tempo limitato dato l'impegno elevato a carico dell'apparato tendineo.



POTENZIAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI E SENSO DEL RITMO

Salire e scendere uno scalino distendendo gli arti inferiori per 45". Ripetere 5 volte con pausa di 1' tra le prove.

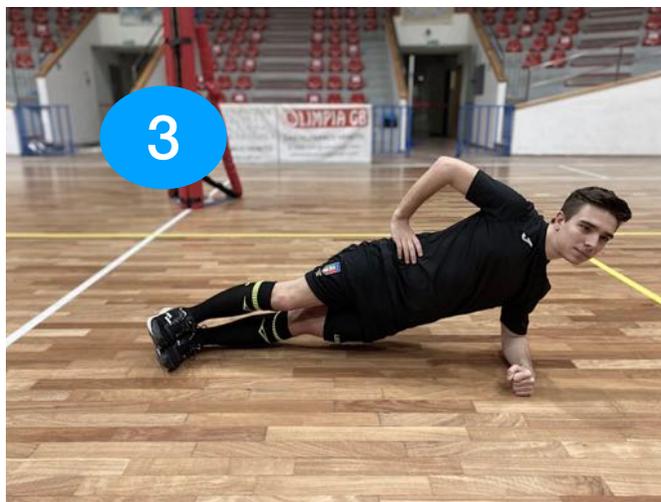


POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

Balzi laterali con piegamento controllato dell'arto in appoggio.

POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

Partenza e arrivo con arti inferiori piegati a 90°, piedi divaricati in linea con le spalle e in leggera extra-rotazione: effettuare 3 serie da 10 balzi verso l'alto con movimento controllato. Recupero 1'30 tra le serie.



A

2°-3°

OT

- 6

AE - C5 (OPZIONE) DESIGNATI

POTENZA LATTACIDA

WARM UP 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';

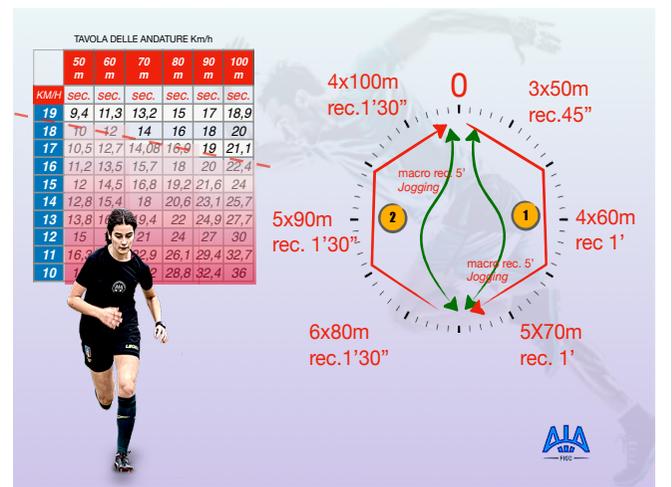
Macro recupero attivo 5' Jogging alternato a cammino

- 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 70m 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.

gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

2°-3°

OT

+ 1

AE AA C5 NON DESIGNATI

POTENZA LATTACIDA LAV. INTERMITTENTE

WARM UPEsercizi 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 CENTRALEFasi 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

A

2°-3°

OT

- 6

AA - C5 DESIGNATI

WARM-UP: 10' corsa + andature e *Stretching*.

Lunghezza percorso: 50 m (colore arancione). Distanze in verticale tra i coni: 10 m

Fase centrale 1- FCMax 190 (alterare corsa avanti, ritroso, laterale).

Senza pause 5 x 1' ; recupero attivo 45" . Da **1 a 2** *sprint* avanti; da **2 a 1** ritroso:

- da **1 a 3** accelerazione in avanti, da 3 a 2 laterale ... (continuare); da **6 a 1** *Jogging*;

Variante: 5 x 45": Accelerazione in avanti: 1-2; 1-3;1-4;1-5;1-6; Rientri in modalità *Jogging*.

Fase centrale 2 (colore verde). (Laterale e avanti). Lunghezza percorso: 50 m. Due

file di coni a 5 m di distanza e 10 m in verticale. Senza pause 5 x 2'. Recupero 3'.

- Da A a B laterale; Cambio di direzione, da B a C avanti in diagonale ad alta intensità;

- da C a D diagonale avanti ad alta intensità.

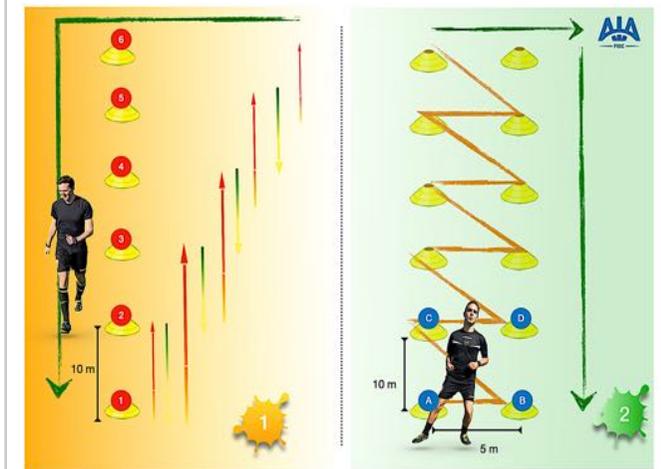
Rientro in modalità *Jogging*.

Cool-down

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

CAP. COOD E RES. SPECIFICA

ANDATURE SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

2°-3°

OT

- 5

AA - C5 DESIGNATI (Opzione)

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.

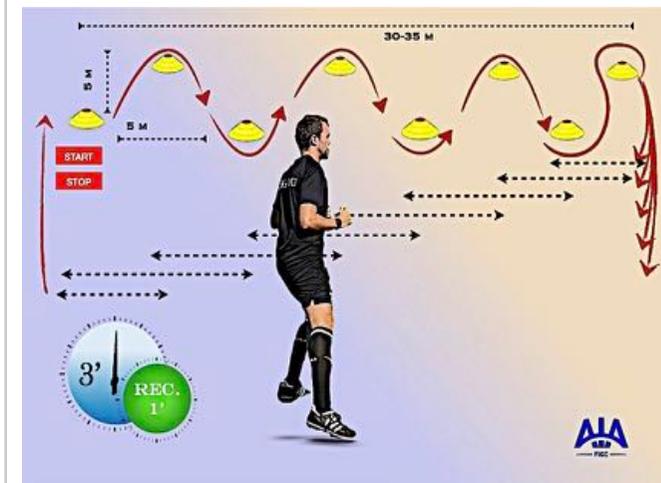
FASE CENTRALE INTENSITA' ELEVATA 6/7 SERIE X 2' . Recupero attivo 2' . Attraversare tutti i delimitatori a zig-zag posti ad una distanza di 5 m uno dall'altro per 30-35 metri; per il ritorno cambiare le andature (corsa in avanti, laterale e ritroso), ritornando ogni volta al delimitatore più vicino posto a 5m, per poi accelerare verso il secondo più avanti.

COOL DOWN

15' *Jogging* + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

DESTREZZA E POTENZA AEROBICA

ESERCITAZIONE SPECIFICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

2°-3°

OT

- 5

AE DESIGNATI

FORZA SPEC. + POTENZA LATTACIDA

WARM UP: 10' ma prolungarlo se necessario.

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

- 5' **COMPLETAMENTO FUNZIONALE - RETRO RUNNING** (con brevi tratti di cammino in avanti ogni 45"/1')

FASE CENTRALE : FC 85-95% FCmax. Accelerazioni ad alta intensità.

- Ripetere **2X 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).

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

2°-3°

OT

+ 2

AE - AA - C5 NON DESIGNATI

RESISTENZA AEROBICA

ESERCITAZIONE SPECIFICA

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.

- 5' Retro running . Recupero 30" ogni 30".

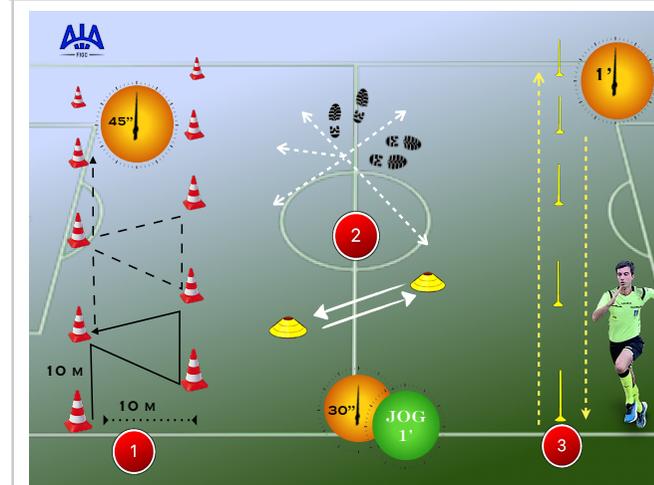
FASE CENTRALE INTENSITA' ELEVATA 6/7 SERIE.

1) 45" (10m avanti,10m laterale in diagonale dx, 10m avanti, 10m in diagonale sx ...); Rec. 1' portarsi al punto di partenza. Recupero 2'.

2) 30" scivolamento laterale di andata e ritorno su singoli tratti di 10 m, poi, senza interruzioni continuare con 1' Jog;

3) 1' corsa a navetta in accelerazione per 40m, poi scalare ogni 10m ; Variante (corsa in avanti, laterale e ritroso). Rwcupero 3' Jog.

COOL DOWN - 15' Jogging + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

2°-3°

OT

-5

AA - C5 DESIGNATI (opzione)

WARM UP minimo 20'. 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).

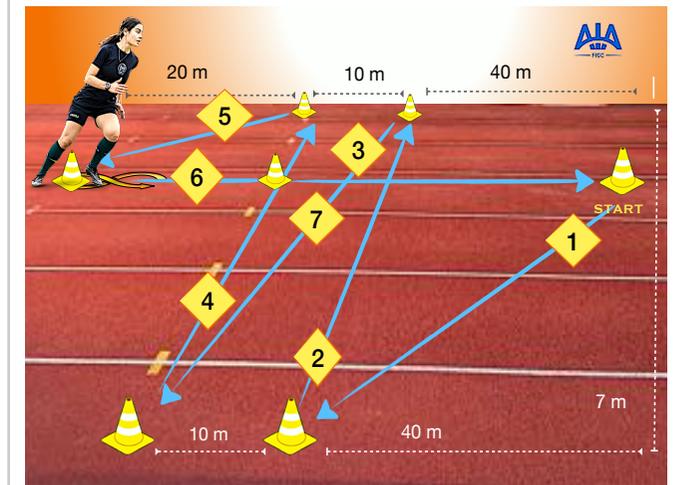
FASE CENTRALE - Alta intensità. Circuito. 2x7 (da 1 a 6). Recupero tra i moduli 1'30":
Recupero attivo tra le serie 3'.

- 1) 40m in accelerazione diagonale ;
- 2) Laterale per 7 m (una corsia misura 1,22m);
- 3) Avanti in diagonale;
- 4) Laterale
- 5) Avanti in diagonale per 20m
- 6) Ritorno senza interruzioni: avanti per 20 m in progressione, per arrivare alla max prestazione nei rimanenti 50m.

COOL DOWN 10' *jogging* + *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

RESISTENZA AEROBICA E CAP. COORD..

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

2°-3°

OT

-4

AE - AA - C5 DESIGNATI

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.

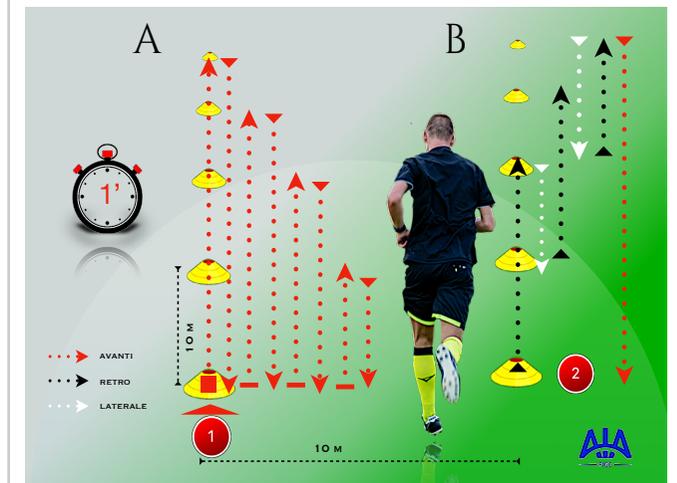
2x5x 1' Retro *Running* 20m, ritorno laterale per 10 metri, Retro *Runnig* per 20 m , ritorno laterale per 10 m, Retro *Running* 20m, ritorno laterale per 10 metri, Ritorno al punto di partenza 40m avanti.

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

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

CAP. COORD. E POTENZA AEROBICA

ESERCITAZIONE SPECIFICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

2°-3°

OT

+ 3

AE - AA - C5 NON DESIGNATI

WARM UP 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";

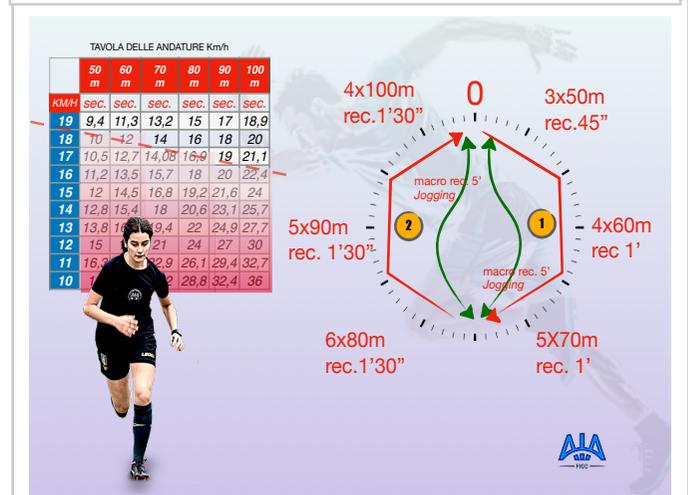
Macro recupero attivo 5' ;

Recupero attivo 10' Jogging;**E' possibile Invertire l'ordine delle ripetute (dai 70m 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.

POTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

2°-3°

OT

- 4

AA C5 DESIGNATI (Opzione)

WARM UP 10' corsa + 5' andature e *Stretching***FASE CENTRALE 1**Senza pause **2 serie x 5'**; recupero passivo 1'+ 2' recupero attivo.

- *Sprint* 15m, cambio di direzione per altri 15m;
- 15 m ritroso;
- 15 m andatura dx,sx;
- allungo 30 m;
- *Jogging* al punto di partenza con cammino negli ultimi 20 m.

FASE CENTRALE 2Senza pause **4-5 serie x 2'**. Macro Recupero 5' tra le serie.

- 10 m avanti in accelerazione (colore arancione);
- 10 m ritroso (colore giallo);
- *Jogging* al punto di partenza con cammino negli ultimi 20 m.

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

POTENZA AEROBICA MISTA A RESISTANZA

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

2°-3°

OT

- 3

AE - AA - C5 DESIGNATI

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)

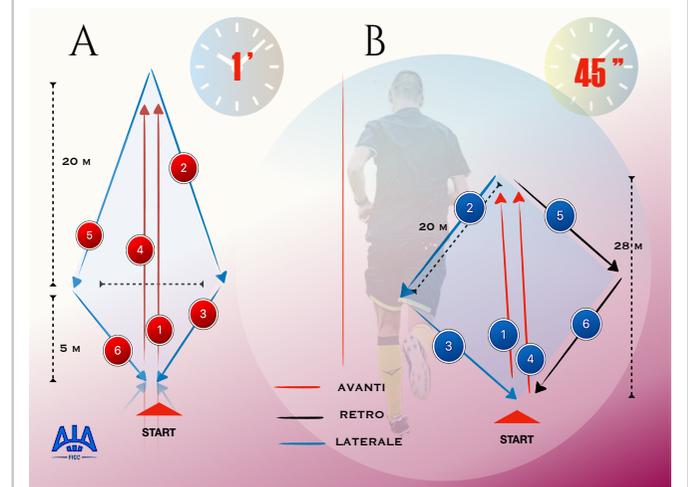
2x 7 serie x 45". Recupero tra le seire 5' *Jogging* + cammino

- 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.

POTENZA AEROBICA E CAP. COORDINATIVE

ESERCITAZIONE SPECIFICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

2°-3°

OT

+ 4

AE - AA - C5 NON DESIGNATI

WARM UP tradizionale 20'. PROLUNGARLO SE NECESSARIO

- 5' Retro running . Rec 30" ogni 30".

FASE CENTRALE AI 85-95% FC max. Invertire l'ordine al termine della serie. La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa.

- 3x50 m; recupero al passo al punto di partenza + 1';
- 3x60 m; recupero al passo al punto di partenza + 1';
- 3x70 m; recupero al passo al punto di partenza + 1'

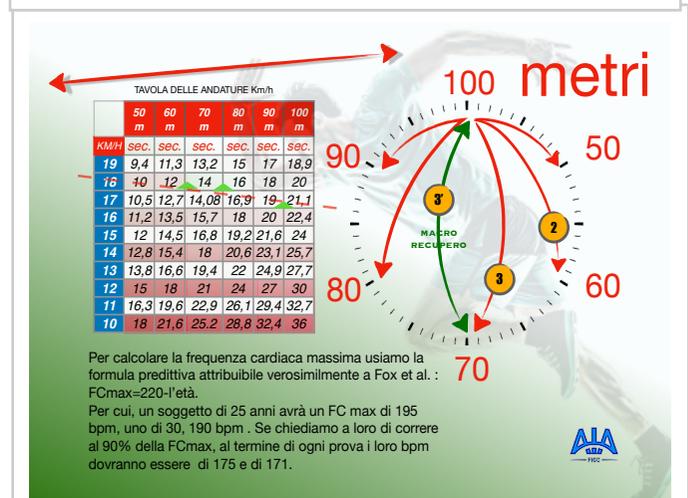
Macro recupero 3' *Jogging* alternato a cammino

- 3x80m; recupero *Jogging* per 60 m, i rimanenti 20m al passo +2';
- 3x90m recupero *Jogging* per 70m, al passo i rimanenti 20m al punto di partenza + 2';
- 3x100m recupero *Jogging*, ultimi 20 m cammino + 3'

Recupero attivo 10' *Jogging*;

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

POTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

2°-3°

OT

-3

AA - C5 DESIGNATI

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*

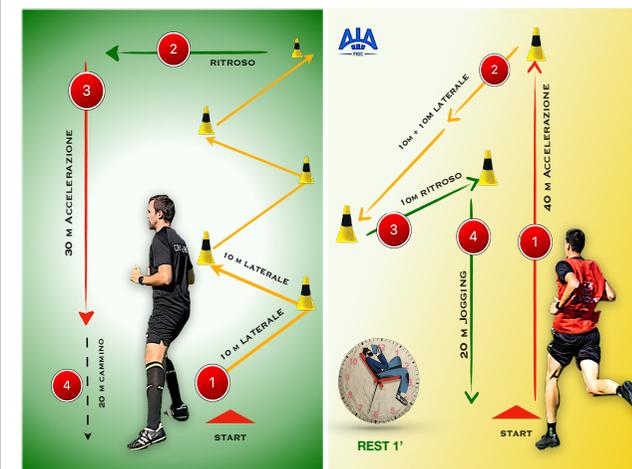
4) 20m *jogging*

- **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.

RESISTENZA AEROBICA E CAP. COORD..

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

2°-3°

OT

+5

AA- C5 NON DESIGNATI

WARM UP minimo 20'. Corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. *Stretching* dinamico. Concludere con 5-6 esercizi sui 5-10m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni.

FASE CENTRALE

1) 6X30m *sprint* in circa 6" (18 km/h); recupero di passo al punto di partenza;

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

2) 6X40m *sprint* in circa 8" (18 km/h); recupero di passo al punto di partenza;

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

3) 6x50 m massima accelerazione in circa 9 -10" (18-16 km/h); recupero di passo;

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

4) 6x40m massima accelerazione in circa 8-9" a 18-16 km/h); recupero di passo al punto di partenza.

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

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

POTENZA ALATTACIDA MISTA A RES.

RIPETUTE	RIPETUTE	
	INTENSITA'	RECUPERO
6X30M	IN CIRCA 6" (18 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (12 KM/H)
6X40M	IN CIRCA 8" (18 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (12 KM/H)
6X50M	IN CIRCA 9-10" (20-18 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2-2'20" JOGGING	CIRCA 400 METRI (12-11 KM/H)
6X40M	IN CIRCA 8-9" (18-16 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
2500M JOGGING CON VARIAZIONE DI RITMO OGNI 30" PER CIRCA 20M	15' JOGGING	CIRCA 2500-2600 M (10 KM/H)

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

2°-3°

OT

- 2

AE - AA - C5 DESIGNATI

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 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 in 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/h³) 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.

POTENZA ALATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

2°-3°

OT

+ 5

AE NON DESIGNATI

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.

- 3' Retro running. Rec. 30" dopo ogni minuto.

FASE CENTRALE FCM_{ax} 80-90% Velocità: 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'

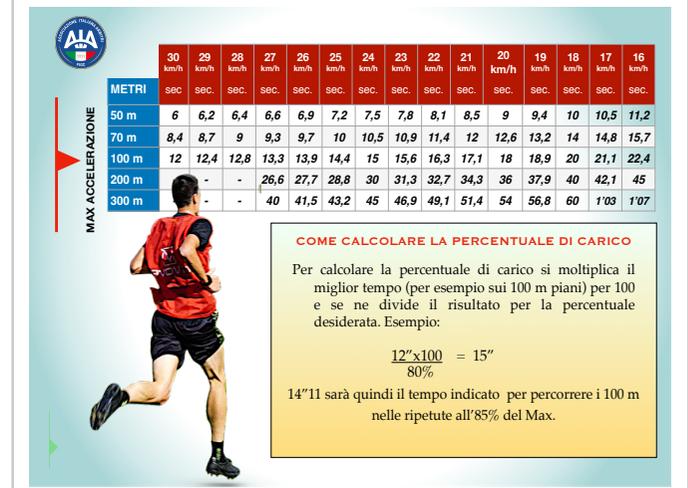
- 2x200m Rec. attivo 3'30"

- 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.

RES. ALLA VELOCITA' - POTENZA AEROBICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

2°-3°

OT

+ 6

AE - C5 NON DESIGNATI

POTENZA LATTACIDA

WARM UP 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% FCM_{max}

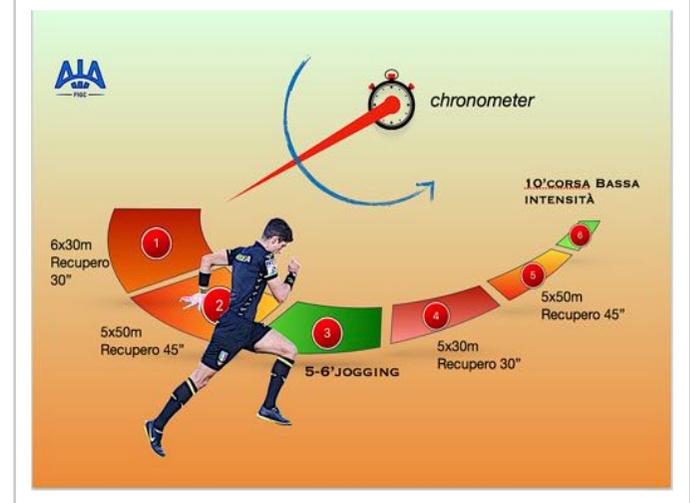
IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.

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; (i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 5-6' *jogging*;
- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5x50 m *accelerazione*. Recupero 45" (i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 10' *corsa a bassa intensità*.

- 10' **RETRO RUNNING** alternato a brevi tratti di cammino i avanti ogni 1'.

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it