

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA



MC 3°-4

22-4/2



Insieme

THE COURAGE TO INNOVATE

THE COURAGE TO INNOVATE

CAN A/B

MC 3°-4°
22-4/2



Insieme



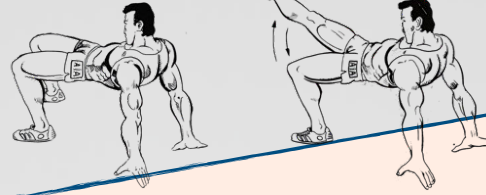
AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA



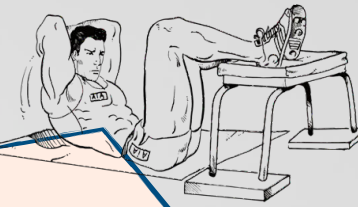
4. affondi (10+10)



5. retro-running (20m)



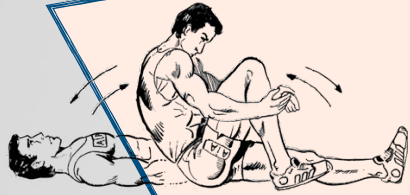
6. sollevare in modo alternato un arto teso (10+10)



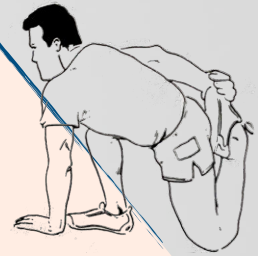
7. Addominali (max)



8. Jogging 2'



3. Addominali (max)



9. flessione del piede dietro 20"+20"



2. andature laterali (15+15m)



12. Andatura arti inf. piegati (15 m)



11. arti inf. piegati, salto in alto con arti superiori distesi (7)



10. un arto proteso fuori dietro, molleggio in basso (15+15)



1. START Jogging 2'

PREVENZIONE INFORTUNI E POTENZIAMENTO ARTICOLAZIONE TIBIO-TASICA, REUPERO FASCITI PLANTARI E INFIAMMAZIONI TENDINEE



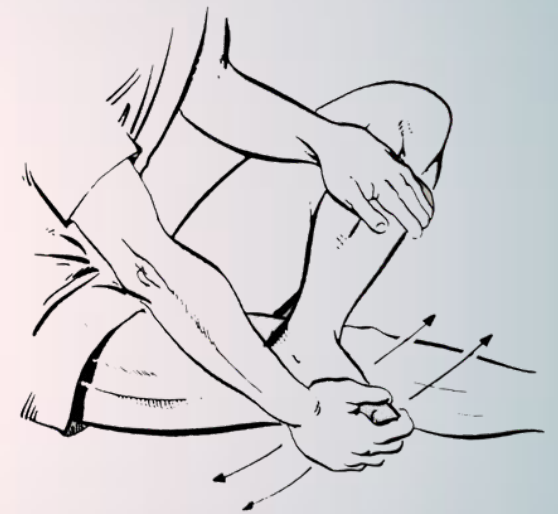
Estensioni forzate



gianni.bizzotto@aia-figc.it



Andature parte esterna ed
interna dei piedi



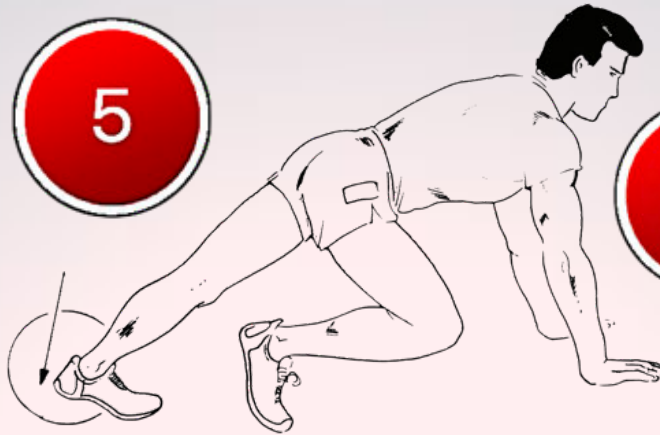
Circonduzioni forzate

4



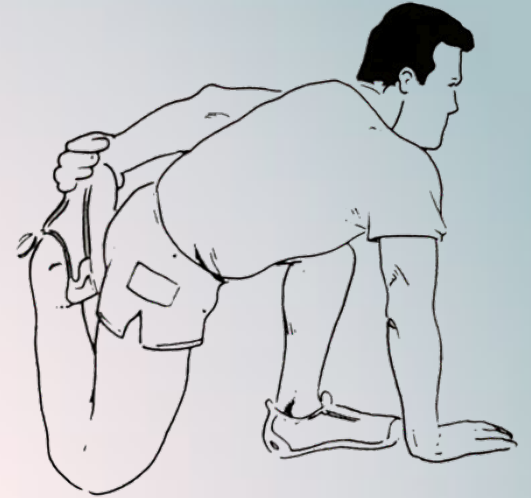
Rullata dei piedi

5



Arto in completa estensione
mantenere il tallone a contatto
con il suolo

6



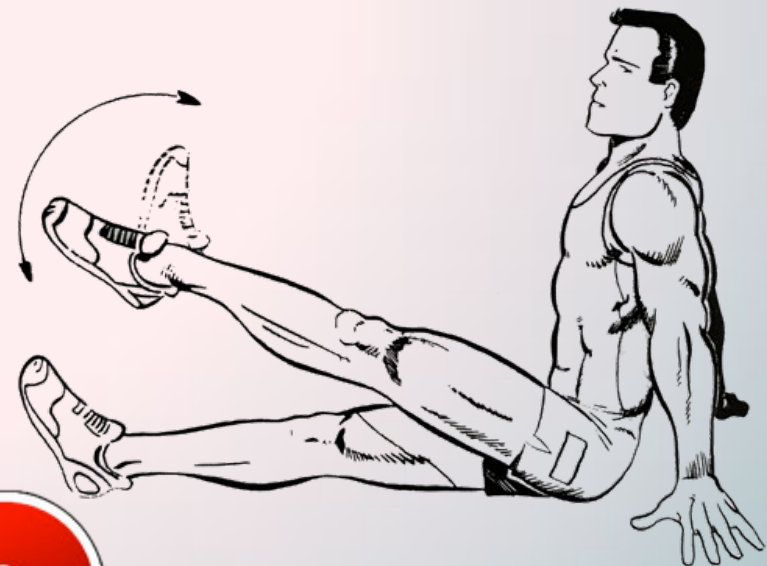
Distensione muscolatura
flessori

7



Estensione forzate su
supporto

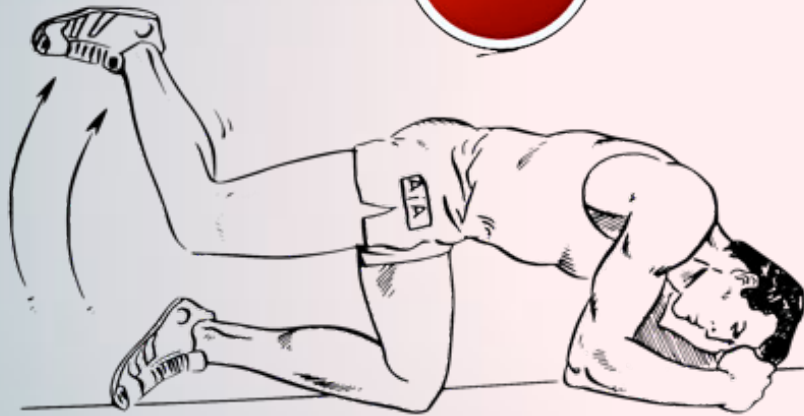
8



Flesso - estensioni

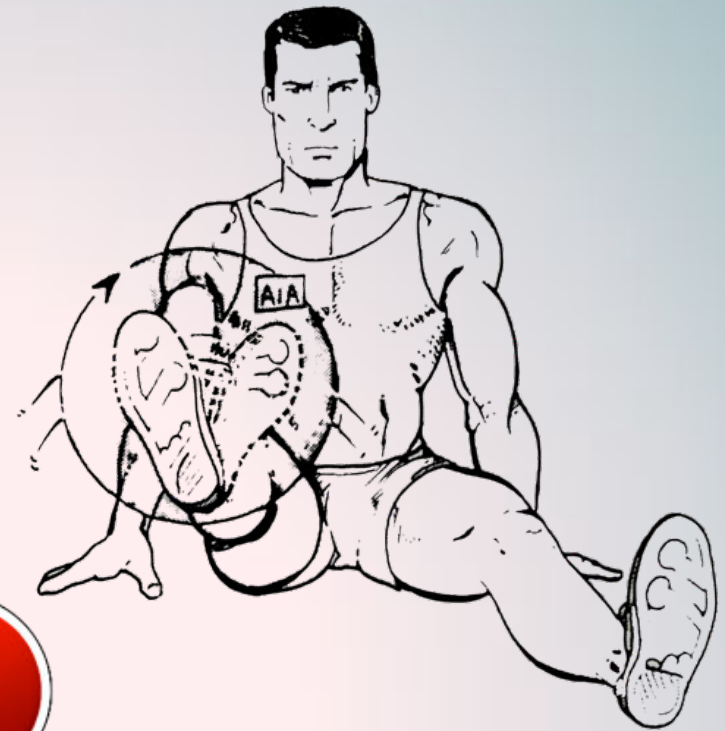


9



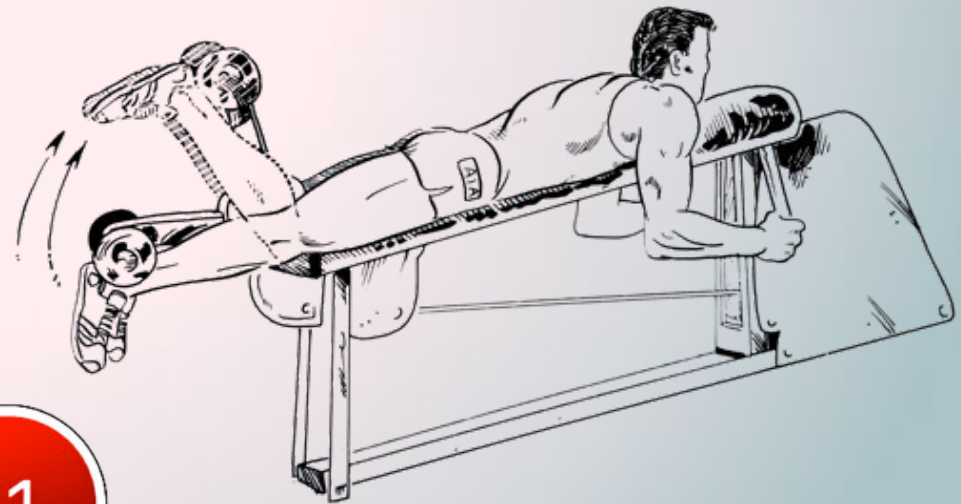
Slanci e oscillazioni dietro-alto con arto
flesso o in estensione

gianni.bizzotto@aia-figc.it



10

Torsioni e circonduzioni



11

Leg curl per i bicipiti femorali

12



Flesso estensioni con elastici

14



Andature sugli avampiedi

13



Sollevarsi sugli avampiedi con l'aiuto anche di cinture zavorrate

A

LUN

OT

- 6

AE - DESIGNATI

WARM UP 15' - 60-70% FC Max - 5' jogging, 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 10 e 5 m alla max intensità.

- **5' Retro Running** alternato a brevi tratti di cammino ogni 45"/1'.

FASE CENTRALE 4X5' (15"-15" di corsa a ritmo blando 15" ad intensità medio/alta. Distanza (circa 1100/1200m).

Rec. attivo 4'. Distanza percorsa (circa 1100/1200m ogni 5')

COOL DOWN

- 5' **Stretching** statico, es. respiratori e di tonificazione grandi distretti muscolari.

RESISTENZA AEROBICA

LAVORO INTERMITTENTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

LUN

OT

- 6

C5 - AA - DESIGNATI

WARM UP 20' corsa + andature e **Stretching** dinamico

- **6x30" Retro running** . Rec 30"

FASE CENTRALE. Lunghezza percorso fase attiva: 70-80m. Distanze tra i coni: 10 m

- **Corsa avanti con cambi di direzione** senza pause **5 x 2'**. Rec. 1'30" + 3' **Jogging**.

Variante

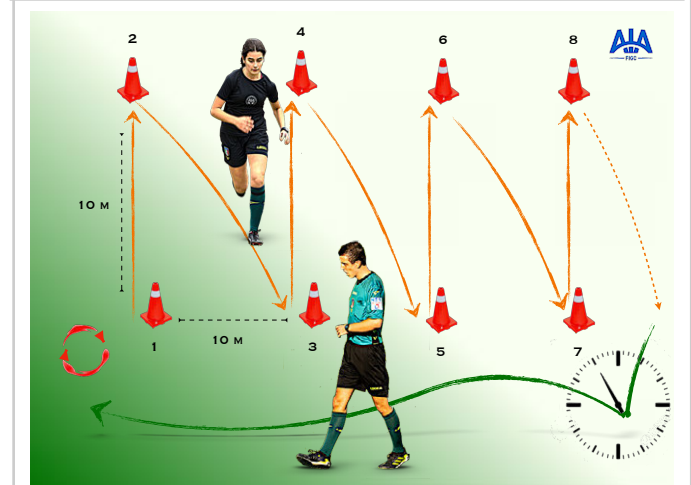
Senza pause **2X3X1'**. Rec. 1' . Macro recupero attivo tra le serie 3' . Alternare andature laterali, ritroso, avanti

COOL DOWN

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

RESISTENZA AEROBICA

CAMBI DI ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

LUN

OT

+ 1

AE - C5 - AA NON DESIGNATI

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.

FORZA+RESISTENZA AEROBICA

VARIAZIONE DI ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

MAR

OT

- 5

AE - DESIGNATI

WARM UP 15': 5' *jogging*, andature + *stretching* dinamico.

- 5' *Retro Running*, cammino per 30" ogni 1'.

FASE CENTRALE: 3 serie X 5-6 ripetizioni. Recupero 3' al termine di ogni serie
Distanza percorsa. Un giro 320-330 m (tot. 2'05").

- da 1 a 2 corsa a ritmo basso per 100 m in 30";
- da 2 a 3 e da 3 a 4 *sprint* 10+10m con cambio di direzione;
- da 4 a 5 corsa a ritmo basso per 100m in 30";
- da 5 al punto di partenza cammino 1' (circa 100 m).

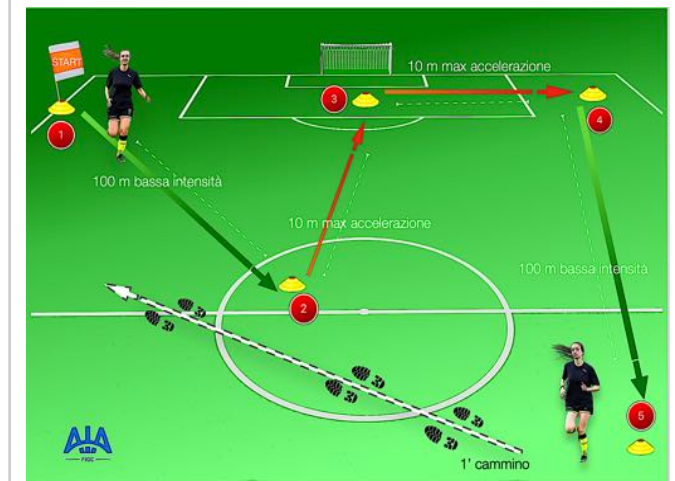
- 2x5' corsa a ritmo blando con variazione di intensità ogni 1' per 10".

COOL DOWN

-*Stretching* statico, es. respiratori e di tonificazione grandi distretti muscolari.

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B MAR OT **+ 2** AE - NON DESIGNATI

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

FASE CENTRALE

- 6-7x800 m ad intensità costante non inferiore al 3% della velocità di soglia. Consultare la tavola delle andature.

Recupero 4'

COOL DOWN

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

RESISTENZA AEROBICA

INTENSITA' COSTANTE

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

POTENZA AEROBICA SENZA MODIFICAZIONI DINAMICHE NELL'INTENSITA'

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B MAR OT **- 5** C5 - AA DESIGNATI

WARM UP - 25'

Jogging, corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni. *Stretching* dinamico. **Concludere** con 5-6 esercizi sui 10 - 30m in progressione per concludere con la massima reattività e rapidità.

FASE CENTRALE

- 1) 3X3X2' . 5" Jog.; 40m accelerazione in 10"; ritorno 40m jog. Rec. 1'30". Macro rec. tra le serie 1' + 1 giro di pista in 2' (12 km/h);
- 2) 3X1'30". 10m+10m andatura laterale dx,sx e ritroso. Rec. 1'30" ;
- 3) 3X 1'30" . Laterale 5"; 40m in retro *running*; ritorno jog. in 30". Rec. attivo 2'

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

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

- 1) 3X3X2' REC. 1'30" MACRO REC 3'
- 2) 3X1'30" REC. 1'30" MACRO REC. 3'
- 3) 3X1'30" REC. 2'

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B2

MAR

OT

+ 2

AA - C5 NON DESIGNATI

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*, 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 ;

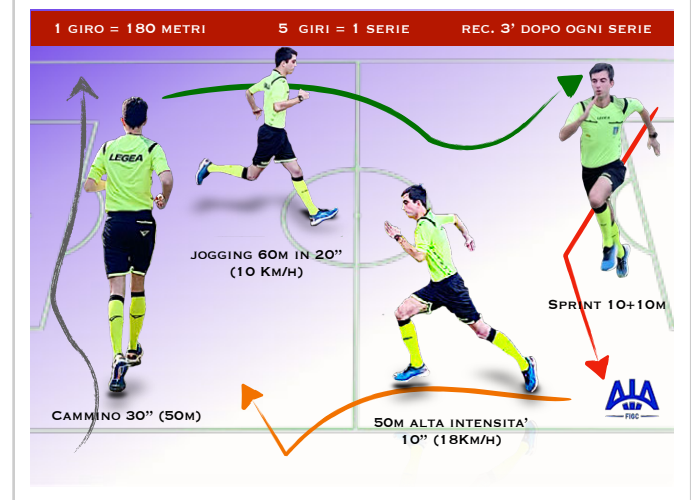
- 50m alta intensità in 10" (18Km/h);

- 30" cammino.

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

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

MER

OT

- 4

AA - C5 - DESIGNATI

WARM UP 20'

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

FASE CENTRALE. Distanza circuito m 400 da ripetere più volte. 2'10" X 7

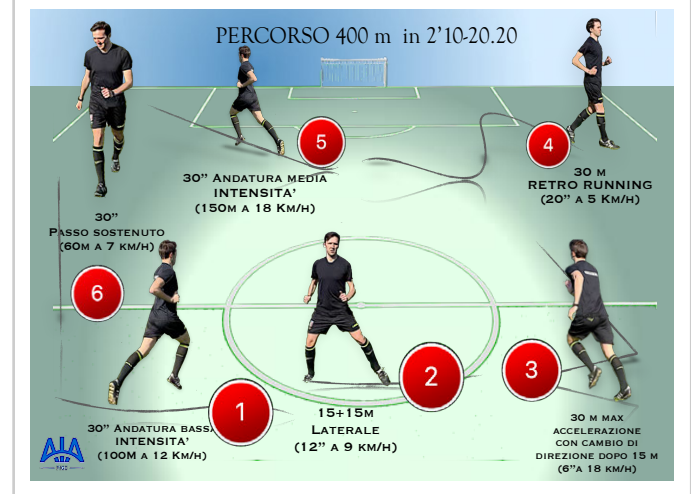
- 1) 30" Andatura bassa intensità' (100m a 12Km/h)
- 2) 15+15m laterale (12" a 9 km/h)
- 3) 30 m max accelerazione con cambio di direzione dopo 15 m (6" a 18 km/h)
- 4) 30 m retro *running* (20" a 5 Km/h)
- 5) 30" Andatura media intensità (150m a 18 Km/h)
- 6) 30" Passo sostenuto (60m a 7 km/h)

- 10' *jogging*

COOL DOWN 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

MER

OT

- 4

AE - DESIGNATI

WARM UP: minimo 20' + Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico. **Concludere** con 5-6 *sprint* sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni.

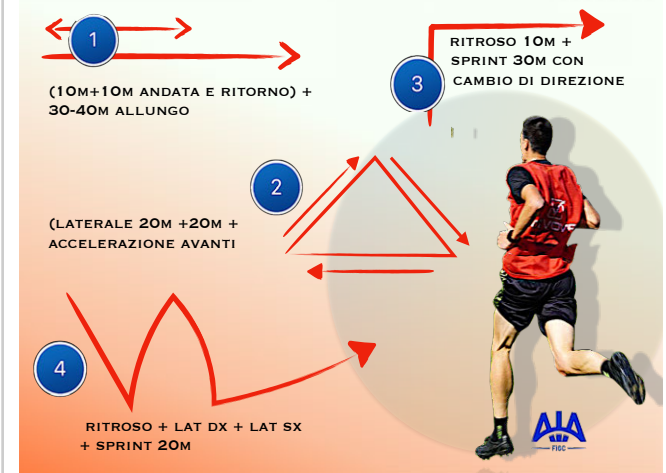
FASE CENTRALE

- 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.

CAP. COORD. + RESISTENZA AEROBICA

CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

MER

OT

- 4

C5 - AA NON DESIGNATI

WARM UP - 10' Jogging, 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 - ESERCITAZIONI 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"**

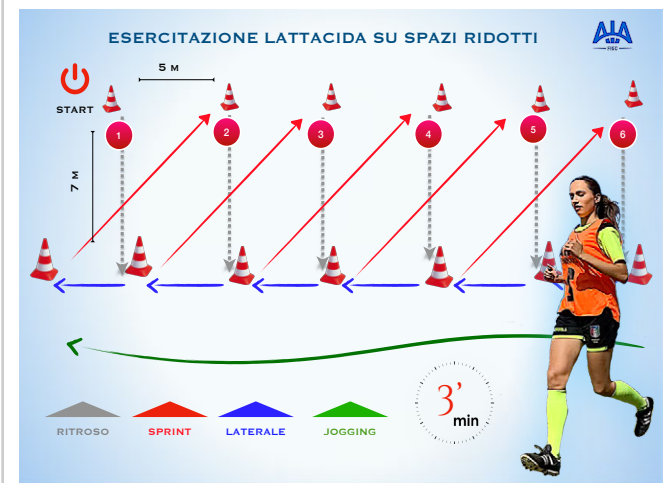
Esecuzione: ritroso, laterale, *sprint*, ritroso, laterale, *sprint* *jogging* al punto di partenza. Continuare per 3 minuti. Al termine Recupero attivo 1'30".

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

COOL DOWN - 5' Stretching statico + es. di rilassamento muscolare.

RES. LATTACIDA MISTA + CAP. COORD.

ESERCIT. AEROBICA-ANAEROBICA ALTERNATA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C2

MER

OT

+ 3

AE - NON DESIGNATI

WARM UP 20' - FCmax 60-70%

10' *jogging*, andature su una distanza massima di 20-30m. Stretching dinamico. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre in progressione di 10m.

10' - INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - POTENZIAMENTO .

FASE CENTRALE: percorre 7 minuti alla max prestazione, senza variazione sostanziale di ritmo.

Consultare la tavola delle andature per determinarne il valore. **Rec. attivo 10'**

- 15' (30" corsa a ritmo basso + 20" ritmo medio/alto ...)
Recupero attivo 5'-6';

COOL DOWN - 10' *Stretching* statico, es. respiratori ...

FORZA + POTENZA AEROBICA MISTA A RES.

ANDATURA A RITMO COSTANTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

GIO

OT

+ 4

C5 -AA - NON DESIGNATI

WARM UP - 20' a carattere generale.

FASE CENTRALE

6X2' senza interruzioni. Recupero attivo 1'30" (*stretching* + cammino).

- 1) 10m laterale
- 2) 10m andatura ritroso
- 3) 10m laterale
- 4) 10m ritroso
- 5) 30m max accelerazione
- 6) *Jogging* o cammino 45".

CONTINUARE 15' *Jogging* con variazione di ritmo ogni 1' per brevi tratti.

COOL DOWN 5' *Stretching* statico.

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

GIO

OT

- 3

C5 -AA - DESIGNATI

WARM UP 20' ma prolungarlo se necessario: es. di rinforzo della muscolatura delle caviglie, andature nei vari modi, *Stretching* dinamico. **Concludere** con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità

FASE CENTRALE 1) *Sprint Navetta. Alta intensita'*.

1) - 7x (10m avanti, cambio di direzione, 20 m avanti, cambio di direzione, 10 m avanti).

Varianti: cambio di andature (laterali e ritroso). **Rec. 30"**. **Macro Rec. 1'+3'** (circa 500m a 10 km/h).

2) Quadrato 15m X 15m.

- 5 volte 45" ad alta intensità. Corsa in avanti seguendo la direzione della freccia. Recupero 1'.

Al termine, macro-recupero attivo 5' + 3' (circa 500m a 10 km/h).

3) Distanza tra i coni in verticale 20 m, tra i coni orizzontali 10m.

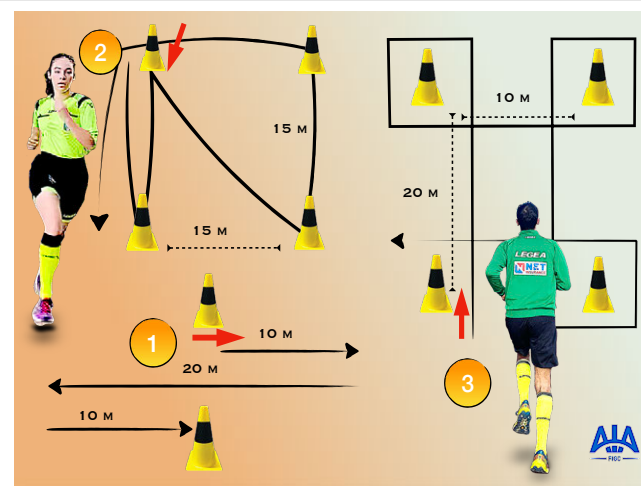
- 7 x 45" . Tratti lunghi in accelerazione, tratti corti alternare le andature (laterali e ritroso).

Recupero 1'.

COOL DOWN 10' Jogging (circa 1600m a 9-10Km/h) - 4 giri di pista) + Stretching statico

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAP COORD. E POTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

GIO

OT

+ 4

AE - NON DESIGNATI

WARM UP - 10' a carattere generale. Esercizi propriocettivi di equilibrio, es. posturali a carico naturale e di tonificazione alternati ad es. di *Stretching* dinamico.

FASE CENTRALE 30-35' con cambio di ritmo:

1) 5' *Jogging* (circa 800 m a 9-10 Km/h)

2) 15" media intensità (circa 70m a 16-17 km/h);

3) *Sprint* 10" Max accelerazione circa 50m a 18 km/h).

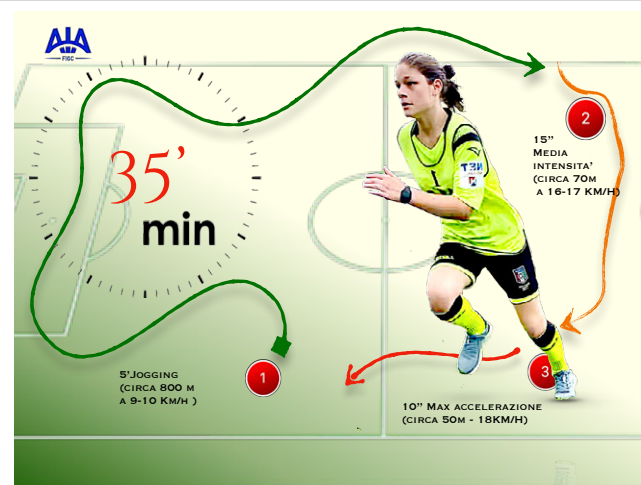
Continuare con

- 15' es. di mobilità articolare, tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

COOL DOWN -15' tonificazione e potenziamento muscolare + *Stretching* statico ed esercizi posturali.

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

GIO

OT

- 3

AE - 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';

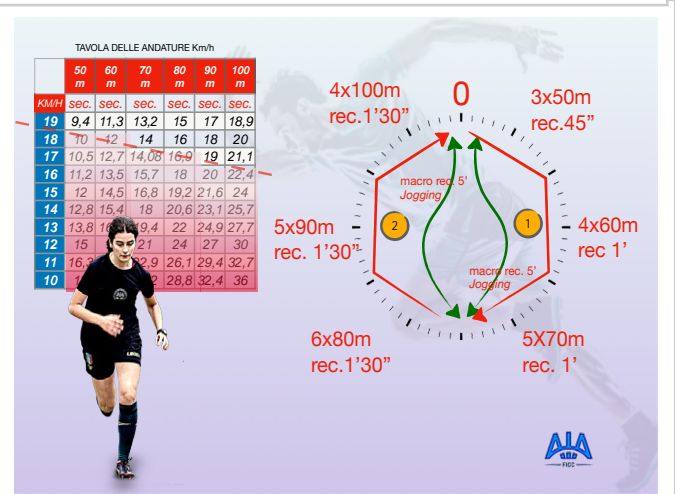
Macro recupero attivo 5' Jogging alternato a cammino

- 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

D2

GIO

OT

- 3

C5 - AA - DESIGNATI - OPZIONE

POTENZA AEROBICA MISTA A RESISTANZA

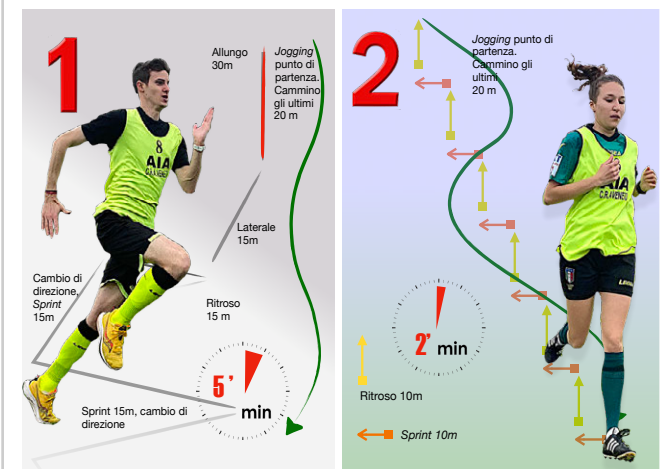
ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

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.

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

VEN

OT

+ 5

AE - DESIGNATI - OPZIONE

WARM UP: 5' *jogging*, 5' esercizi preatletici, andature + 5' *stretching* dinamico.

INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - ESERCIT. SPECIFICHE

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;

COOL DOWN : 5' es. respiratori + *stretching*

ES. SPECIFICHE + RESISTENZA AEROBICA

MODULAZIONI DI INTENSITA'



E1

VEN

OT

- 2

AE - C5 - AA DESIGNATI

WARM UP 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 30 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità, di 10 e 5 metri.

IL RECUPERO DEVE ESSERE TOTALE TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA. Interrompere prima che sopraggiunga la fatica.

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

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

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

- 3x40 m Max prestazione; ritorno al passo + 1' Rec. passivo;

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

- 5 x 30 m *sprint* - cammino al punto di partenza + 3' Recupero attivo;

- 5x20 m recupero cammino al punto di partenza

COOL DOWN *Stretching* statico ed esercizi posturali.

POTENZA ALATTACIDA

ACCELERAZIONI SU SPAZI BREVI

2X50M MAX ACCELNE REC. DI PASSO	3X40M SPRINT REC. DI PASSO	4X30M SPRINT REC. DI PASSO	5X20M SPRINT CON CAMBIO DI DIREZIONE DOPO 10 M. REC. DI PASSO
---	-------------------------------------	-------------------------------------	---

+
3' RECUPERO ATTIVO
DOPO OGNI BLOCCO

IL 50-60% DELLA VELOCITÀ DIPENDE DALLA PARTENZA
- 10' ESERCIZI DI TECNICA ANALITICA PER:

- ➔ AUMENTARE LA FREQUENZA DEL PASSO
- ➔ CURARE L'APPOGGIO E LA STABILITÀ DEL PIEDE CON ES. STATICI E DINAMICI PER LA MAX FORZA ELASTICA ED ESPLOSIVA
- ➔ RIDURRE IL TEMPO DI CONTATTO DEL PIEDE
- ➔ ADEGUARE LA DISTANZA TRA DI DUE PASSI
- ➔ AUMENTARE LA TRAIETTORIA DI VOLO SENZA RIDURRE LA FREQUENZA DEI PASSI

SPRINT

gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

SAB

OT

+ 6

AE - C5 - AA NON DESIGNATI

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).

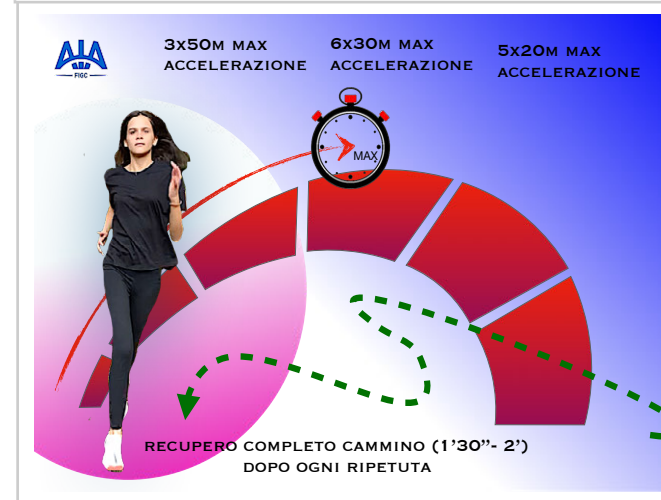
FASE CENTRALE MAX PRESTAZIONE. RECUPERO COMPLETO TRA LE PROVE.

- 1) **3X50 m** massima accelerazione. Rec. tra le prove **2'** cammino
- 2) **6X30 m** massima accelerazione. Rec. tra le prove **1'30"- 2'** cammino
- 3) **5x20 m** massima accelerazione. Rec. tra le prove **1'30"- 2'** cammino

Cool down - 10' jogging + Stretching statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

POTENZA ALATTACIDA

MAX Prestazione



gianni.bizzotto@aia-figc.it

W

OT

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

- Dopo il tradizionale **Riscaldamento**
Bpm 160/160. Durata da 8 a 15'.

- 1- *Jogging* per 2';
 - 2- corsa a ritroso (*retro-running*) per 30";
 - 3- *skip* a ginocchia alte per 30";
 - 4- *jogging* per 2' ;
 - 5- corsa calciata dietro per 30";
 - 6- corsa calciata avanti per 30";
 - 7- *jogging* per 2' girando su se stessi DX,SX ogni 30" ;
 - 8- balzi in avanti-alto per 30"
- Continuare con i programmi proposti

POTENZIAMENTO SPECIFICO

ARTI INFERIORI



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