

THE COURAGE TO INNOVATE
CAN A/B MICROCICLI
19 FEBB - 3 MARZO

I programmi suggeriti vanno modulati sulla base delle esigenze dei singoli associati. Sarà compito del Preparatore Atletico individuare le fasi di recupero nei due micro-cicli proposti per una adeguata fase rigenerativa.



AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORZA ESPLOSIVA, RESISTENTE E CCVV PER LA CAPACITÀ AEROBICA

<https://youtu.be/oyA2SPtMSJU>

(SALITE PER LA FORZA ESPLOSIVA E
RESISTENTE)

<https://youtube.com/watch?v=iUCCvs0-7u4>

(ALLENARSI CON LE SALITE)

<https://youtube.com/watch?v=mZzAYun51tg>

(CCVV)



CLICCA SULLE
STRINGHE



WARM UP 15' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi...).

FASE CENTRALE 3 giri completi. Intensità media (colore giallo 2,3,4), alta (colore rosso solo nel *ladder* (1) e bassa nello *Jogging* (colore verde 5)).

Recupero 2' al termine di ogni giro.

- 1: sulla distanza di 20 m *Skip basso* su *ladder*
- 2: *slalom* tra paletti per 20 m;
- 3: andature laterali dx,sx, ripetute tre volte;
- 4: andature su ostacoli bassi per 20 m;
- 5 corsa in forma libera nelle varie direzioni in modalità *jogging* per 10';

COOL DOWN *jogging* 10', (di cui gli ultimi 5' variando a piacere il tipo di andatura (avanti, laterale, ritroso); 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

CIRCUITO - ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

1- **La corsa in acqua**, sfruttando il principio fisico di Bernoulli, **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**

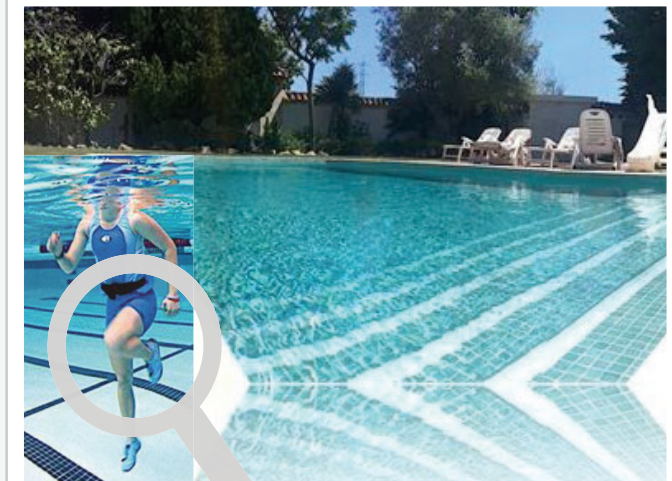
5- **stimola la termoregolazione** attivata dal Sistema nervoso Centrale (SNC) per un maggior rilascio dell'ossigeno all'emoglobina e un più efficace scambio dei processi energetici a livello muscolare.

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**

TONIFICAZIONE MUSCOLARE IN ACQUA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

19

GG DALLA
GARA

- 6

AE - AA - 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 35'. 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

A1

19

GG DALLA
GARA

- 6

AE - DESIGNATI (OPZIONE)

WARM UP a carattere generale 10'

FASE CENTRALE metodo di Bosco CCVV - Durata 40'

- ❖ 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

B

19

GG DALLA
GARA

- 5

AE 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, 2x30m, 2x20m. Rec. di passo al punto di partenza.

FASE CENTRALE FCM_{max} 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.

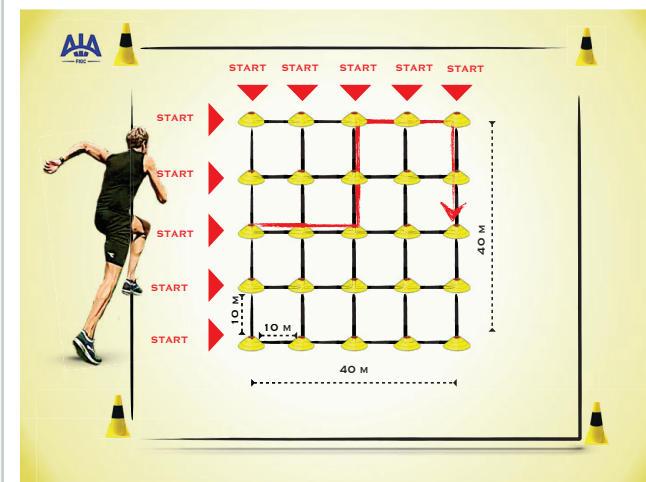
Esercitazione: partenza da in uno degli angoli esterni dei vari quadrati. Se si lavora in gruppo mantenere durante la corsa la dx.

- 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.

RES. AEROBICA SPECIFICA MISTA

CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

19

GG DALLA
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI

WARM UP FC 60-70% FC MAX

5' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di stretching dinamico, piccoli balzi... + 5' mobilità articolare.

- 3' RETRO RUNNING alternato a brevi tratti di cammino (POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI).

FASE CENTRALE FC 70-80% FC MAX

- 15' in progressione. Rec. 4'
- 10' corsa a ritmo basso (circa 1500 a 9 Km/h)
- 4 X 800m . REC. 3'

COOL DOWN 5' Stretching statico ed es. respiratori.

RESISTENZA AEROBICA

BASSA/MEDIA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

19

GG DALLA
GARA

- 5

AA - DESIGNATI

CAP. COORD. ESERCITAZIONI SPECIFICHE

WARM UP 15' tradizionale (Corsa a ginocchia basse, alte, calciata dietro sui 20m, corsa a ritmo blando, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi...);

Fase centrale:

3 serie per 5 giri. Recupero 1' al termine di ogni giro. terminati i 5 giri macro recupero di 3' - 3'30" tra le serie.

- **P Partenza.** - da P a 1 sulla distanza di 40 m *slalom* tra paletti, a seguire una serie di ostacolini bassi. Intensità media.

- da 1 a 2 sulla distanza sempre di 40 m accelerazione ad alta intensità (colore rosso), meglio se sub-massimale;

- da 2 a 3 *retro-running* (corsa a ritroso, colore verde chiaro), per 30 m a bassa intensità;

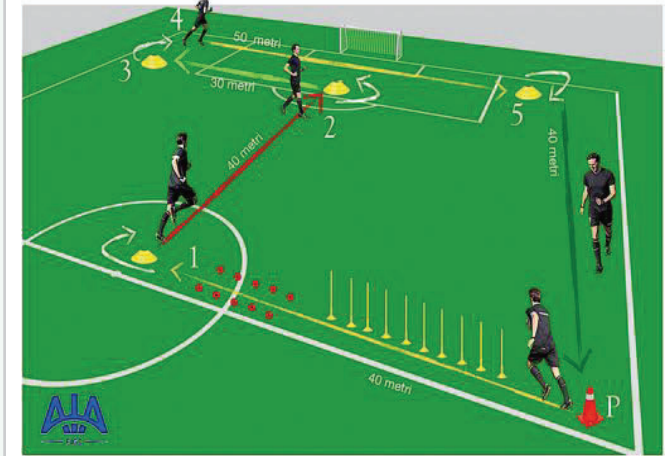
- da 4 a 5 corsa avanti ad intensità media, colore giallo) per 50 m;

- da 5 a P (punto di partenza) *Jogging* (colore verde scuro);

Al termine recupero di 1'.

Cool-down: *jogging* 5', variando a piacere il tipo di andature (avanti, laterale, ritroso); *stretching* statico, esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

19

GG DALLA
GARA

- 5

AA - DESIGNATI (OPZIONE)

ESERCITAZIONE SPECIFICA

CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE

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*;

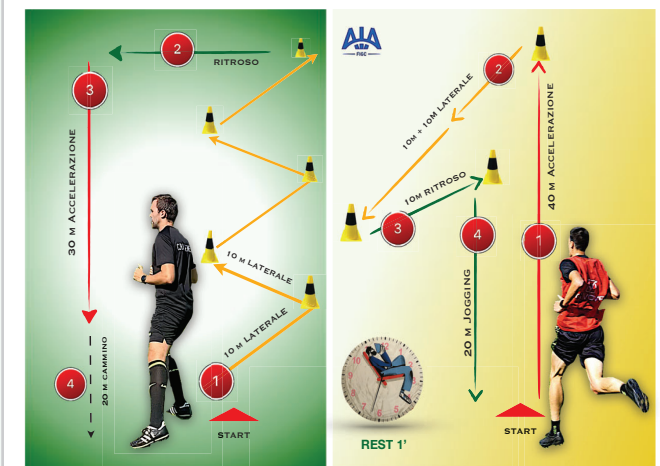
2) Cambio di direzione, andatura laterale 10+10m dx,sx,

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 15' a carattere generale; *stretching* dinamico. Andature, saltelli alternati con incrocio su linea della corsia, saltelli alternati in divaricata sulle linee della corsia. Progressioni di corsa sui 20,30m.

FORZA A CARATTERE GENERALE

- **COMPLETAMENTO FUNZIONALE - 20'** Ripetere l'intero Circuito per il potenziamento muscolare a corpo libero (vedi allegato)

FASE CENTRALE

Corsa con incremento del ritmo: 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.

RITMI DIFFERENZIATI

MINUTI	RITMO	DISTANZA CIRCA	VELOCITA'
3'	BASSO	500 m	10 km/h
3'	MEDIO/BASSO	700 m	14 km/h
3'	MEDIO/ALTO	800 m	16 km/h

REC. ATTIVO 4'

RESISTENZA AEROBICA CON INCREMENTO DEL RITMO

gianni.bizzotto@aia-figc.it

WARM UP FC 60-70% FC MAX

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

-5' **RETRO RUNNING** alternato a brevi tratti di cammino (**POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI**)

FASE CENTRALE FC 80-90% FC MAX

3X7 minuti seguire le linee di metà del terreno di gioco, modificando le intensità e le andature.

Recupero 3'.

- 1) Corsa a bassa intensità (10-12 km/h)
- 2) Corsa in accelerazione
- 3) Corsa a ritroso e laterale
- 4) Corsa in progressione;

COOL DOWN 5' *Jogging* - 5' *Stretching* statico ed es. respiratori.

CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE

7 MIN
REC. 3'

BASSA INTENSITÀ IN ACCELERAZIONE RITROSO / LATERALE IN PROGRESSIONE

gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

FASE CENTRALE: 3x15' variando il ritmo ogni 50 m. Recupero attivo 5-6' ogni 15'.

Distanza percorsa in ogni giro completo: 200 m.

Descrizione: della prima parte:

- Correre variando il ritmo ogni 50m partendo dalla bassa intensità (8-10 km/h), **N1**; questa distanza viene percorsa in circa 19-22"; aumentare progressivamente l'intensità, fino alla velocità sub-massimale nei successivi 50m (**N2**); questa distanza viene percorsa in circa 11-12";
- riprendere l'andatura a bassa intensità per 50m (**N3**);- concludere il giro, con ulteriori 50m in progressiva accelerazione (**N4**).

Continuare per 15'. Al termine recupero attivo 5-6'.

COOL DOWN : *Stretching* statico ed es.

RESISTENZA AEROBICA

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

FASE CENTRALE

Ripetere 5-7 volte l'intero percorso per 3' (Una serie).

Quantità 5 X 3'. Macro Recupero dopo ogni serie 3'.

- 1) *slalom* a media intensità per 30m tra i delimitatori posti in verticale ad una distanza di 5 m cambiando i tipi corsa (laterale e a ritroso)
- 2) massima accelerazione per 30 m
- 3) *slalom* per tra i delimitatori a media intensità cambiando tipi corsa (laterale e a ritroso)
- 4) *sprint* per 20 m - Terminare le serie, continuare con 5' *Jogging* variando il ritmo ogni 45".

COOL DOWN

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

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

RESISTENZA AEROBICA



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*

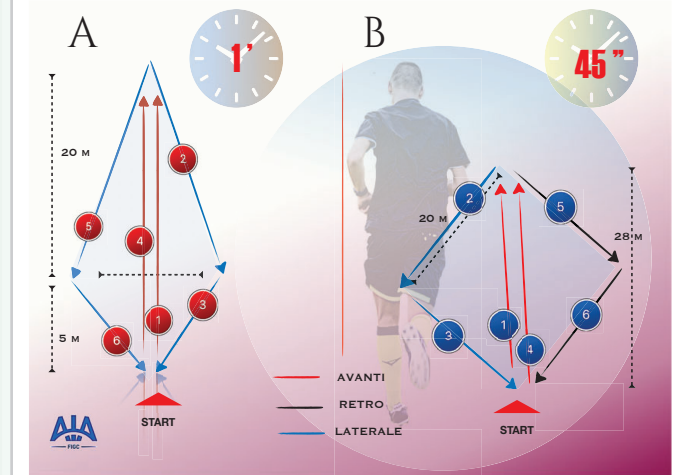
FASE CENTRALE B. Lato del quadrato 20m (Avanti, Laterale, ritroso)

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.

ESERCITAZIONE SPECIFICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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. Variare i tipi di andature durante il circuito.

- 1- Accelerazione 60m
- 2- 60 m ritorno *jogging* al punto di partenza
- 3- *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

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

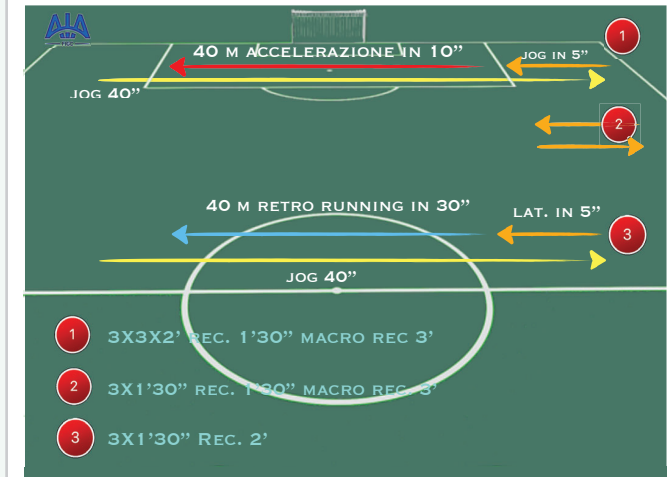
WARM UP - 25'

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.

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

gianni.bizzotto@aia-figc.it

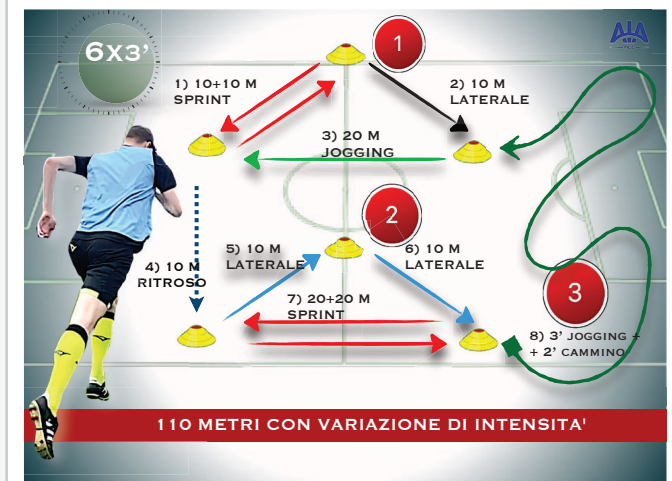
WARM UP - 10' a carattere generale. Esercizi propriocettivi di equilibrio, es. posturali a carico naturale e di tonificazione alternati ad es. di *Stretching* dinamico.

- **6' Retro Running.** Cammino dopo ogni 1' per 30"

FASE CENTRALE 7X ogni modulo 3' Rec. tra i moduli 2'

- N1-** 1) 10-10m *sprint*; 2) 10m laterale 3) 20 m *jogging*;
N2- 4) 10 m ritroso; 5) 10 m laterale 6) 10 m laterale 7) 20+20m *sprint*;
N3- 8) 3' *Jogging* + 2' cammino con esercizi respiratori

COOL DOWN - 10' + es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

CAP COORD. RESISTENZA AEROBICA

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

19

GG DALLA
GARA

+ 4

AA NON DESIGNATI

RES. LATTACIDA MISTA + CAP. COORD.

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.

ESERCIT. AEROBICA-ANAEROBICA ALTERNATA



D1

19

GG DALLA
GARA

- 3

AE (OPZIONE) - AA DESIGNATI

CAP. COORD. E POTENZA AEROBICA

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.

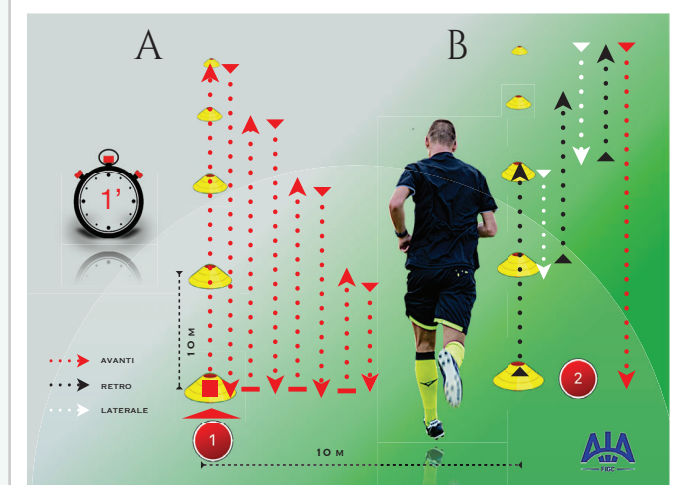
FASE CENTRALE B.

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.

ESERCITAZIONE SPECIFICA



WARM UP: 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario. - 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 Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate. I recuperi tra le prove devono essere completi. **INSERIRE CAMBI DI DIREZIONE E ACCELERAZIONI SU SPAZI BREVI SU DISTANZE NON SUPERIORI AI 10 M**

- 5x10 m *sprint*; recupero cammino al punto di partenza;
- 5 x 20 m *sprint* ; 1' recupero cammino;
- 3 x 30 m *sprint*. Recupero 1'30" cammino;
- 3 x 40 m *sprint*. Recupero 2';
- 5' *jogging*;
- 3x50 m recupero attivo 3' cammino;
- 10' *Jogging* (circa 1500 m a 9 km/h). **COOL DOWN** . *Stretching* ed esercizi posturali.

IN VISTA DELLA GARA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

WARM UP - 20' a carattere generale con esercizi di mobilità articolare e di *Stretching* dinamico

FASE CENTRALE 3 x 11' - Intensità che va aumentando in modo vistoso

Step 1) 3' Bassa intensità (circa 500m a 10 km/h)

Step 2) 1' Media intensità (circa 200m a 12 km/h)

Step 3) 20" Alta intensità (circa 100m a 18 km/h);

Step 4) 2' Recupero attivo;

- Invertire gli **step** con l'intensità che va diminuita in modo evidente:

Step 3) 20" Alta intensità (circa 100m a 18 km/h);

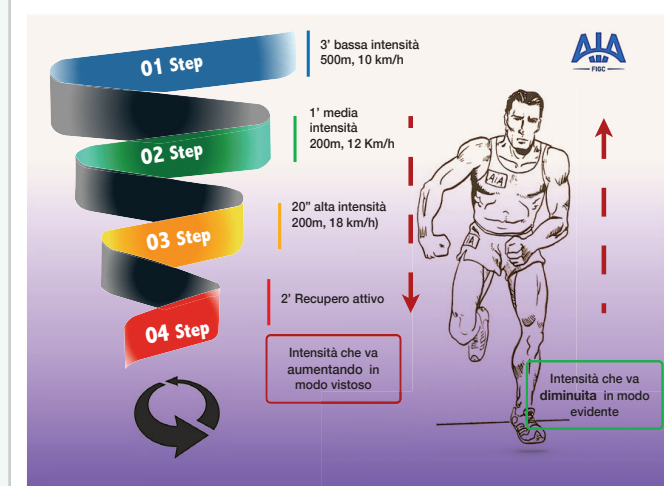
Step 2) 1' Media intensità (circa 200m a 12 km/h)

Step 1) 3' Bassa intensità (circa 500m a 10 km/h)

- **Macro recupero attivo 5'**

COOL DOWN -5' *Jogging* - 5' *Stretching* statico ed es. respiratori.

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1

19

GG DALLA
GARA

+ 5

AA - NON DESIGNATI

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.

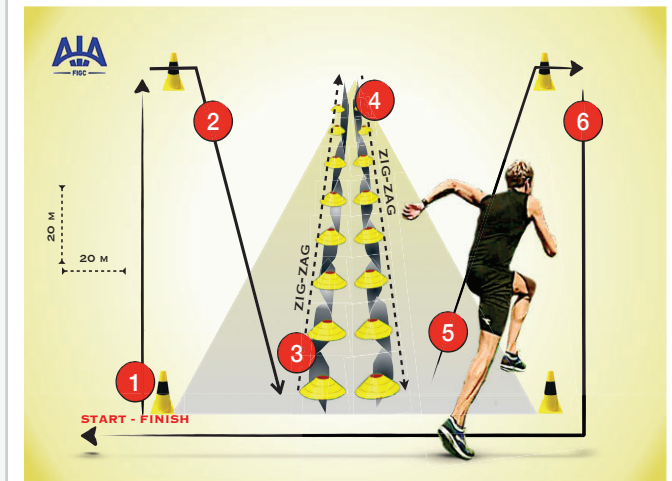
- 3x (5 X 3 giri senza interruzioni). Rec. 1'30". **Macro recupero tra le serie 1' + Jogging 200 m (circa 1'30")**.

- 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

CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

19

GG DALLA
GARA

+ 6

AE - NON DESIGNATI

WARM UP - 20' a carattere generale. Grande spazio al *retro-running* e alle andature laterali).

Esercizi di mobilità articolare e di *Stretching* dinamico

FASE CENTRALE

5X 3' senza interruzioni . Recupero Attivo 2'30" (stretching + cammino)

Per 3 minuti consecutivi:

- 10 m Ritroso
- 10 m Andatura laterale
- 30 m max accelerazione
- cambio di direzione; 30 m max accelerazione
- 10m Laterale
- 10 m Ritroso
- 20m Cammino. Al termine dei 3', **Recupero attivo per 2'30"**

COOL DOWN 15' *Jogging* con variazione di ritmo ogni 1'. *Stretching* statico

RESISTENZA AEROBICA

CAP. COORD. ESERCITAZIONI SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

WARM UP

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

FASE CENTRALE 1 ALTA INTENSITA'

Passare da 1 a 2 in allungo per 60 m in 10"-10.5"; scivolamento laterale dx da 2 a 3 (15 m) poi da 3 a 4 sempre con scivolamento laterale cambiando verso a metà tratto. Continuare con un allungo da 4 a 5 (60m) per concludere con jogging fino al delimitatore 6. Ripetere 3x(8-9 volte) con pausa di 30-45" al termine di ogni giro e 3' tra le serie.

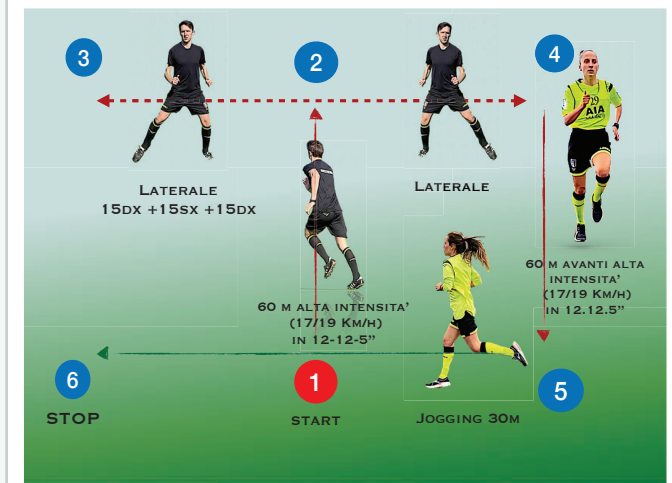
- Fase centrale 2.

- *jogging* 5' - Recupero 1'
- 3' Media intensità - recupero 1'30"
- 1' Alta intensità - recupero attivo 5-6"

COOL DOWN

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

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



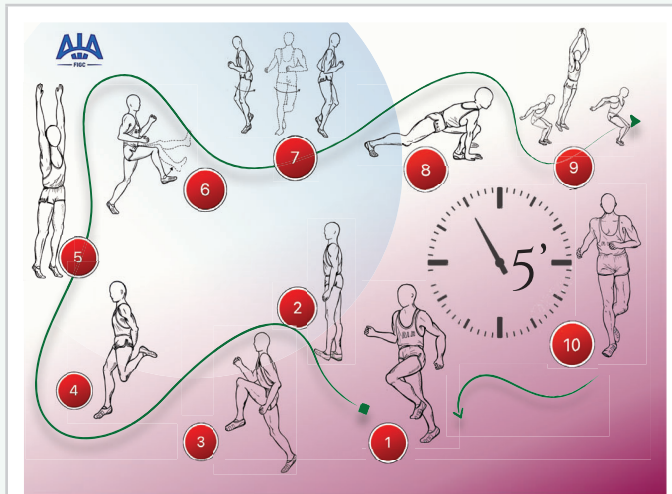
gianni.bizzotto@aia-figc.it

COMPLETAMENTO FUNZIONALE**INSERIRE QUESTI ESERCIZI DI TECNICA ANALITICA E PER LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA**

Durata per ogni singola stazione: 30". Recupero completo tra le singole stazioni

- 1- Corsa con falcata ampia;
- 2- andature sui talloni, sugli avampiedi e rullata (tacco-punta)
- 3- kip a ginocchia alte con spostamenti laterali, indietro e avanti; andatura saltellata con flessione alta successiva delle cosce, skip e calciata alternata ogni 4-5 appoggi, skip corto e lungo, alternanza di passaggi skip/corsa;
- 4- calciata dietro
- 5- Andature sugli avampiedi con arti superiori estesi in alto;
- 6- corsa calciata in avanti;
- 7- *jogging* effettuando giri completi su se stessi e corsa laterale incrociata a ginocchia alte;
- 8- affondi avanti, andatura in affondo con spinta del piede e saltello sul posto;
- 9- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto, balzi con richiamo ginocchia al petto;
- 10- *Jogging* CONTINUARE CON LE PROPOSTE INDICATE NELLE SINGOLE UNITA' DI ALLENAMENTO

ESERCITAZIONE DI TECNICA ANALITICA



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%**

- **Quantita': 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*. **Obbligatoriosi esercizi di Stretching statico.**

SALITE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

Il Retro Running è un tipo di corsa a ritroso, molto popolare in Giappone¹. 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.

BENEFICI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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