



<https://youtube.com/watch?v=L0w9Lb49KUE>

<https://youtube.com/watch?v=v8g0PcmSjp0>

CLICCA SULLE STRINGHE



[gianni.bizzotto@aia-figc.it](mailto:gianni.bizzotto@aia-figc.it)

# MICROCICLI 4 - 17 MARZO



**IMPORTANT  
NOTICE**

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



# TAVOLA DELLE ANDATURE

G.BIZZOTTO, 2021

	20 m	30 m	40 m	50 m	60 m	70 m	80 m	90m	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m	400 m	
KM/H	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	
<b>SPRINT</b>	<b>30</b>	-	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12	18	24	30	36	-
	<b>29</b>	-	3,7	4,9	6,2	7,4	8,7	10	11,2	12,4	18,6	24,8	31	37,2	-
	<b>28</b>	-	3,8	5	6,4	7,7	9	10,2	11,5	12,8	19,3	25,7	32,1	38,5	-
	<b>27</b>	2,6	4	5,3	6,6	8	9,3	10,6	12	13,3	20	26,6	33,3	40	-
	<b>26</b>	2,7	4,1	5,5	6,9	8,3	9,7	11,1	12,4	13,9	20,7	27,7	34,6	41,5	-
	<b>25</b>	2,8	4,2	5,7	7,2	8,6	10	11,5	12,9	14,4	21,6	28,8	36	43,2	-
<b>ALTA</b>	<b>24</b>	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	22,5	30	37,5	45	1'
	<b>23</b>	3,1	4,6	6,2	7,8	9,4	10,9	12,5	14,1	15,6	23,5	31,3	39,1	46,9	1'02"
	<b>22</b>	3,2	4,9	6,5	8,1	9,8	11,4	13,1	14,7	16,3	24,5	32,7	40,9	49,1	1'05"
	<b>21</b>	3,5	5	6,8	8,5	10,3	12	13,7	15,4	17,1	25,7	34,3	42,8	51,4	1'08"
	<b>20</b>	3,6	5,4	7,2	9	10,8	12,6	14,4	16,2	18	27	36	45	54	1'12"
	<b>19</b>	3,8	5,5	7,5	9,4	11,3	13,2	15	17	18,9	28,4	37,9	47,3	56,8	1'15"
<b>MEDIA</b>	<b>18</b>	4	6	8	10	12	14	16	18	20	30	40	50	60	1'20"
	<b>17</b>	4,2	6,3	8,4	10,5	12,7	14,08	16,9	19	21,1	31,7	42,1	52,9	1'03"	1'24"
	<b>16</b>	4,5	6,7	9	11,2	13,5	15,7	18	20	22,4	33,7	45	55,9	1'07"	1'29"
	<b>15</b>	4,8	7,2	9,6	12	14,5	16,8	19,2	21,6	24	36	48	59,9	1'12"	1'36"
	<b>14</b>	5	7,7	10,2	12,8	15,4	18	20,6	23,1	25,7	38,6	51,4	1'04"	1'17"	1'42"
	<b>13</b>	5,5	8,3	11	13,8	16,6	19,4	22	24,9	27,7	41,5	55,4	1'09"	1'23"	1'50"
<b>BASSA</b>	<b>12</b>	6	9	12	15	18	21	24	27	30	45	1'	1'15	1'30"	2'
	<b>11</b>	6,5	9,8	13,1	16,3	19,6	22,9	26,1	29,4	32,7	49	1'05"	1'22"	1'38"	2'11"
	<b>10</b>	7,2	10,8	14,4	18	21,6	25,2	28,8	32,4	36	54	1'12"	1'30"	1'48"	2'24"
<b>&lt; 10 JOGGING</b>															

**INTENSITA'**

**SPRINT**

**MAX ACCEL**

**ALTA**

**MEDIA**

**BASSA**

**< 10 JOGGING**

A

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 6

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").

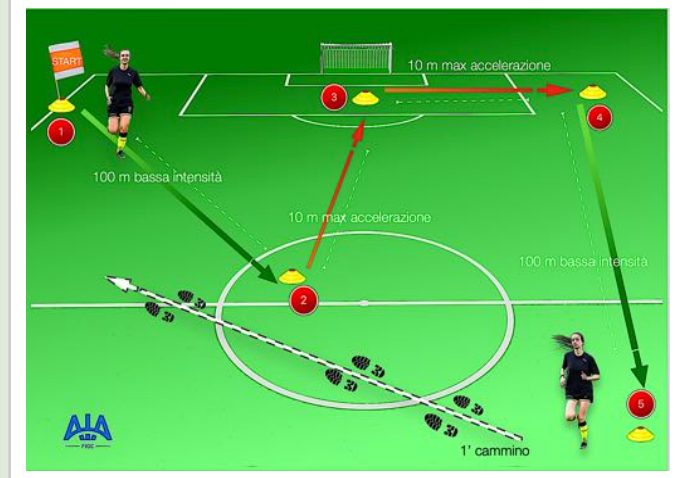
- da 1 a 2 corsa a ritmo basso per 100 m in 30";
  - da 2 a 3 e da 3 a 4 *sprint* 10+10m con cambio di direzione;
  - da 4 a 5 corsa a ritmo basso per 100m in 30";
  - da 5 al punto di partenza cammino 1' (circa 100 m).
- 2x5' corsa a ritmo blando con variazione di intensità ogni 1' per 10".

### COOL DOWN

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

## RESISTENZA AEROBICA

### ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 6

AA - DESIGNATI

**WARM UP**: 20' a carattere generale.

**FASE CENTRALE**: Alternare le accelerazioni indicate con numero colore blu (lato 1 a sx della figura) a quelle indicate con numero rosso (lato dx indicato con n.2). Totale 25'.

Misure 50m X 2,5m (una corsia misura 1,22m). Distanze in verticale tra i singoli coni 10m.

**Lavoro intermittente**. Rec. *jogging* al cono verde. Rec. tra le serie 4'.

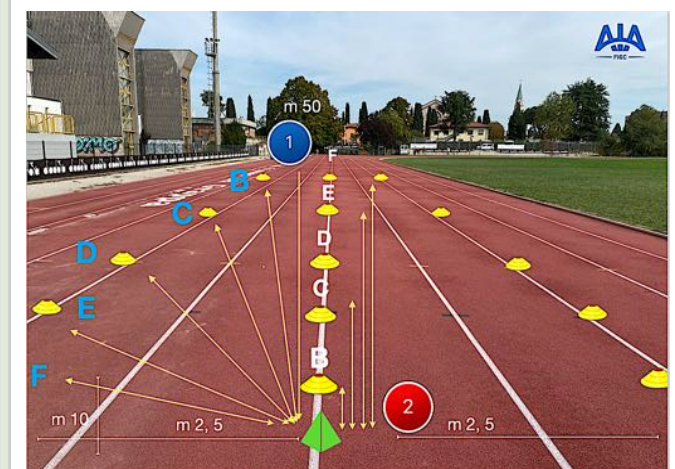
- 2x(5x2'50"). Alternare le accelerazioni avanti (lettere indicate in bianco) a quella in diagonale (lettere indicate in blu). *Jogging* al cono verde. E' possibile variare i tipi di andature (laterali e ritroso) in uno dei due lati.

### COOL DOWN

- 15' *Jogging* (5 giri di pista a 8 km/h, 2000m); *Stretching* statico

## RESISTENZA LATTACIDA

### CAP. COORD. E MOD. INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 2

AA NON DESIGNATI - OPZIONE

**WARM UP 20'** ma prolungarlo se necessario.

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

**FASE CENTRALE** . 50m X 7m (una corsa è larga 1,22m ). Distanza tra i singoli coni 5m disposti su due file. Accelerazioni in diagonale.

- 3x(5x1'). Recupero 45" tra le ripetute e di 3' tra le serie (circa 500m, 10 km/h);

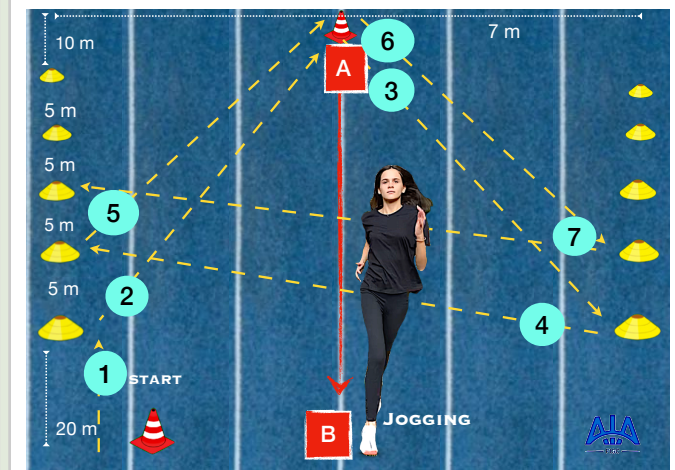
**Start:** 20 metri avanti (da A a B), poi portarsi al punto di partenza (Start) e procedere in diagonale al delimitatore A; continuare come da rappresentazione grafica interessando tutti i cinesini.

- 2x10' variando l'andatura ogni 1'

**COOL DOWN** *Stretching* statico

RESISTENZA VELOCITA'

ANDATURE DIVERSIFICATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 5

AE - 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**

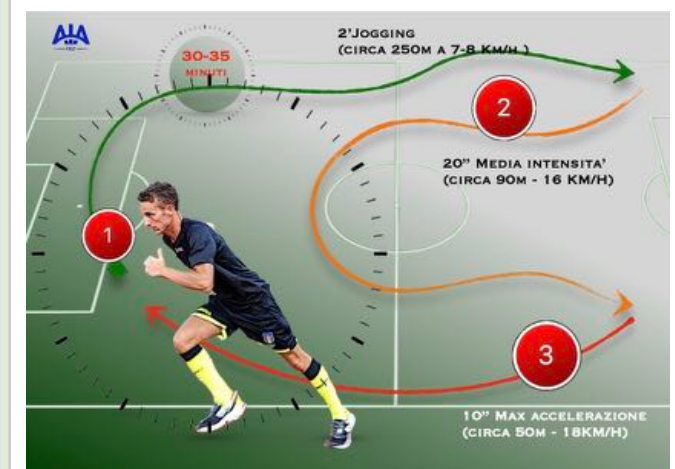
30-35' con cambio di ritmo:

- 1) 2' Jogging (circa 250 metri a 7-8 Km/h);
- 2) 20" media intensità (circa 90m a 16 km/h);
- 3) *Sprint* 10" (Max accelerazione circa 50m a 18 km/h).

- Continuare con 15' es. di mobilità articolare e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto.

**COOL DOWN** *Stretching* statico.

RESISTENZA AEROBICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

**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)

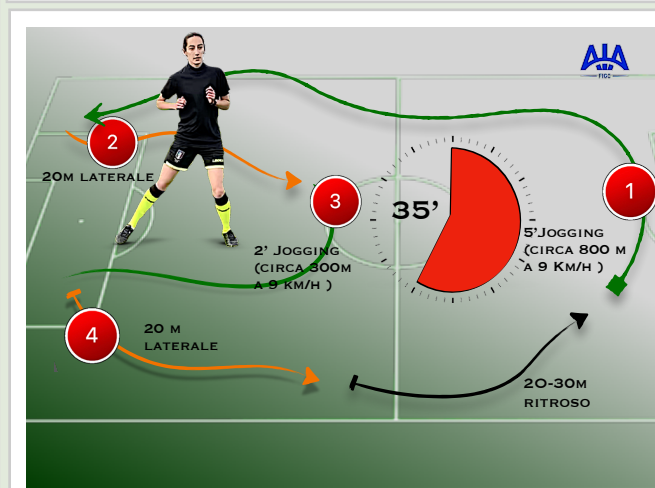
4)- 20 m laterale

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

B

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 2

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).

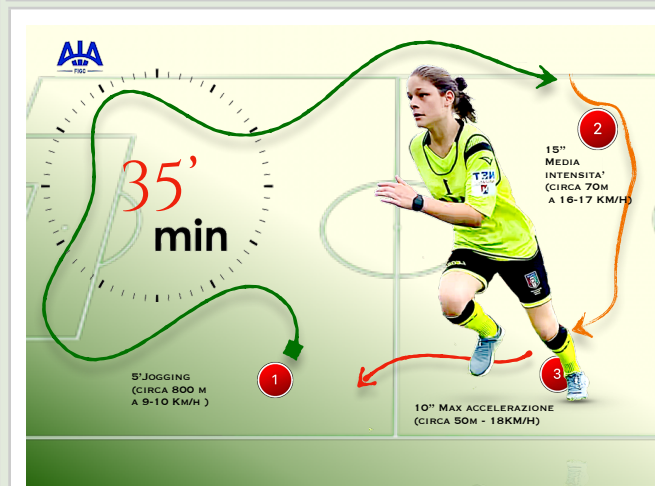
Continuare con

- 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

B1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 5

AA - DESIGNATI

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. **Concludere il riscaldamento** con 5-6 allunghi sui 30 - 20 - 10 m:

**FASE CENTRALE**

**2x 5' (60"+ 30" Rec.). Macro-recupero tra le serie 3' + un giro di pista in 2' (12 km/h)**

- 1) - Corsa avanti andata e ritorno (30 m + 30 m) in circa 15";
- 2) - Laterale dx;
- 3) - *Retro-running* 7m. Una corsia misura 1,22 m;
- 4) - Laterale sx:

- 15' *jogging* variando il ritmo per 10" ogni 1'.

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

## RESISTENZA AEROBICA MISTA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 2

AA - NON DESIGNATI

RESISTENZA LATTACIDA

**WARM UP** tradizionale 15'.

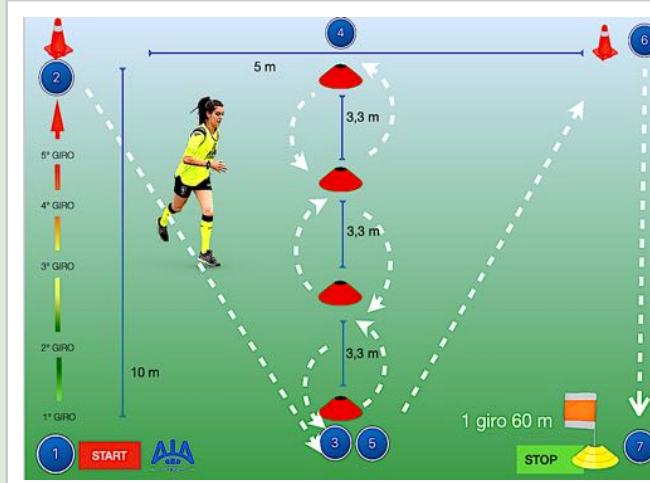
**Fase centrale.** Questo schema nasce come test per la valutazione dell'agilità e delle capacità di accelerazione e decelerazione su spazi brevi, molto popolare negli Stati Uniti. Se ripetuto più volte con tempi di recupero incompleti, diventa un mezzo di allenamento per la resistenza lattacida. **Misure:** 10X5m; distanza tra i singoli cinesini in verticale 3,3m.

**Distanza percorsa** in ogni giro: circa 60 m. Percorrere 3 serie x 5 volte di seguito variando l'intensità ad ogni giro, partendo dalla più bassa, per concludere con la più intensa. **Totale distanza** delle singole serie, 300m. **Tempi di percorrenza:** 23-25" (primo giro, 15-17" ultimo giro).

**Esecuzione:** - da 1 a 2 corsa in avanti, girare attorno al cono per arrivare al n 3; da 3 a 4 (andata) e da 4 a 5 (ritorno) *slalom* tra i coni; da 5 a 6 corsa in avanti per poi girare attorno al cono ed arrivare alla posizione 7. **RIPETERE 5 volte di seguito** a velocità crescente. Per cui avremo: 1° giro bassa intensità; 2° giro media intensità; 3° giro intensità medio/alta; 4° giro alta intensità; 5° giro intensità sub-massimale. **Recupero passivo 3', poi 7-10' Jogging**. Ripetere per altre due serie complete.

**Defaticamento:** *Stretching* statico

## VARIAZIONI DI RITMO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 3

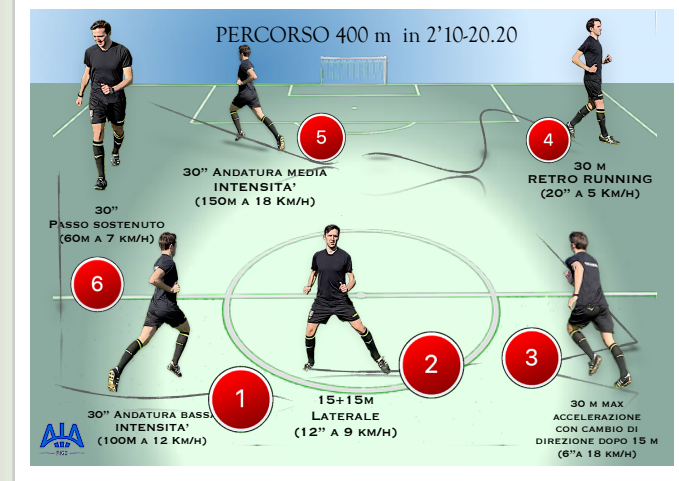
AE NON DESIGNATI

**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

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 4

AE - DESIGNATI

**WARM UP minimo 20'**

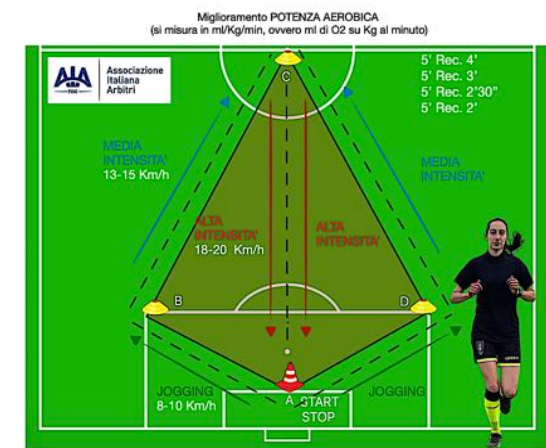
- 10' Jogging; skip, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni).
- Stretching* dinamico.

**FASE CENTRALE**

Da Area di porta a Centro campo.

- 5' Rec. 1'; - 5' Rec. 1'30"; - 5' Rec. 2' ; - 5' Rec. 2'.

**Start:** Da A a B **Jogging** (colore verde 8-10 km/h); da B a C (colore azzurro 13-15 Km/h **Media Intensità'**); da C a A (colore rosso 18-20 km/h, allungo ad **Alta intensità'**);

**Nota:** invertire il senso di marcia dopo ogni circuito (A-D-C-A);**COOL DOWN:** 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

gianni.bizzotto@aia-figc.it



C

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 4

AE DESIGNATI - OPZIONE

Dopo un adeguato **WARM UP** di 15' a carattere generale:

### FASE CENTRALE

Andatura con variazione di ritmo.

**DURATA PERCORSO:** 5 X 6'. Rec. 3'

- Da A a B *Jogging* 40 m in 15" (velocità 8-10 Km/h);
- Da B a C corsa a media intensità 80 m in 20" (velocità 14-15 Km/h);
- Da C a D *Jogging* 40 m in 15" (velocità 8-10 Km/h);
- Da D a E corsa a media intensità 50 m in 15" (velocità 15 km/h);
- Da E a A corsa ad alta intensità 30 m in 10" (velocità 18 Km/h);

**MACRO RECUPERO** attivo di 5' al termine dell'intera Fase Centrale per accelerare il processo di ritorno all'efficienza (es. respiratori, *stretching*, camminata).

**COOL DOWN.** 10' *Stretching* statico + es. respiratori.

## RESISTENZA AEROBICA

### INTENSITA' DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 3

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).

- 5 **Retro Running Cammino** ogni 45" per 15"

### FASE CENTRALE

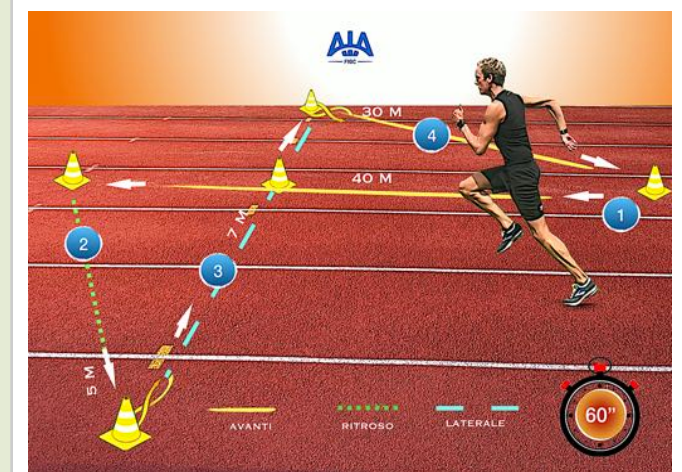
Intensità sub-massimale. 2X10X1': Rec. 1' **MACRO** tra le serie 5'

- 1) Max accelerazione 40m;
  - 2) Ritroso 5m in diagonale;
  - 3) Laterale (3,5+3,5m);
  - 4) 30m avanti in diagonale;
- 1' cammino.

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

## ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

### COORD., RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 3

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

**WARM UP** 20' a carattere generale.

### FASE CENTRALE 1

- 5' **Retro Running**. *Jogging* per 30" dopo ogni 45" di corsa a ritroso. Recupero attivo 3'.

### FASE CENTRALE 2

- Alternare per 25' corsa a bassa con il percorso da 1 a 4.

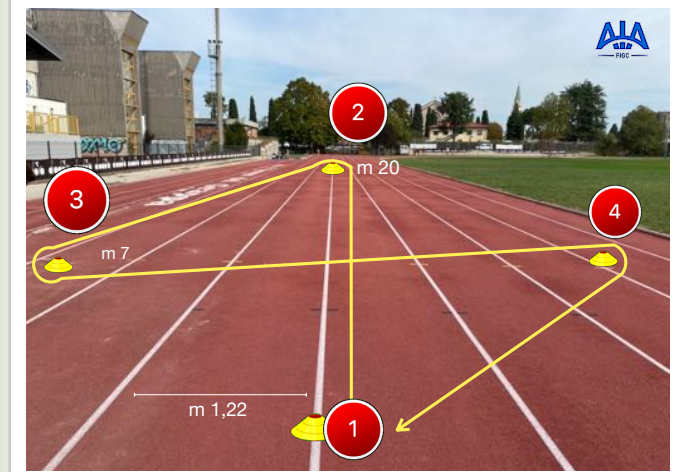
- 2' **Corsa a bassa intensità** un giro di pista (12 km/h) continuare con il **percorso**:

- 1'45" **ad alta intensità**: 20 m (da 1 a 2); - da 2 a 3 per 10 m *retro running* - da 3 a 4 scivolamento laterale (circa 7 m) - Da 4 a 1 *retro running*;

- 2' **Corsa a bassa intensità** un giro di pista (12 km/h).

**COOL DOWN** 10' *jogging* + *Stretching* statico

CAP COORD. E RESISTENZA AEROBICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 3

AE DESIGNATI - OPZIONE

RESISTENZA AEROBICA

**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.

- 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. respiratori.

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 3

AE DESIGNATI - OPZIONE

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

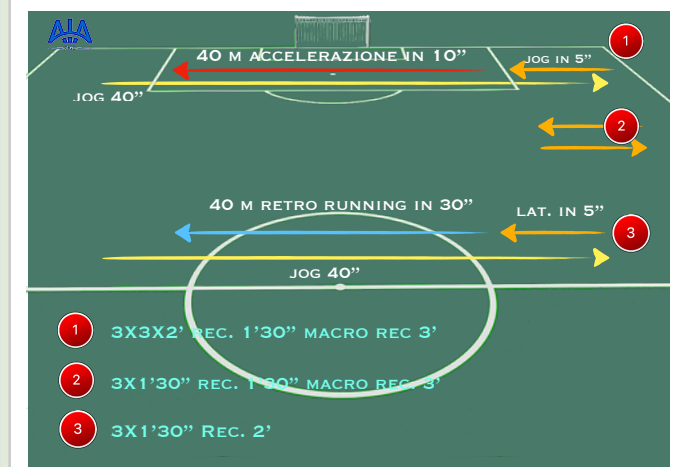
**WARM UP - 25'**

*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. Dopo 2' 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

D

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 4

AE NON DESIGNATI

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

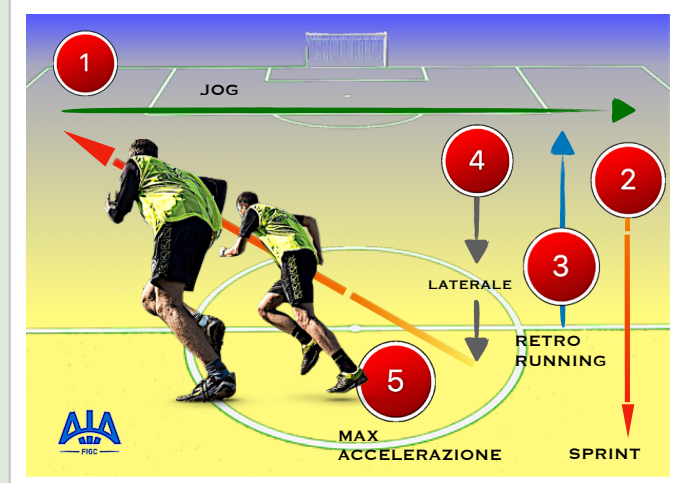
**WARM UP - 25'**

*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 85-90% FC Max. 3X4X2'. Rec. 1'. Macro Rec. 2'**

- 1) Jog 50m;
- 2) Accelerazione 50m;
- 3) Retro Running 30m;
- 4) Laterale 20m + 20m;
- 5) Accelerazione 50m;

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

**ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

- 3

AA - DESIGNATI

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

**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.

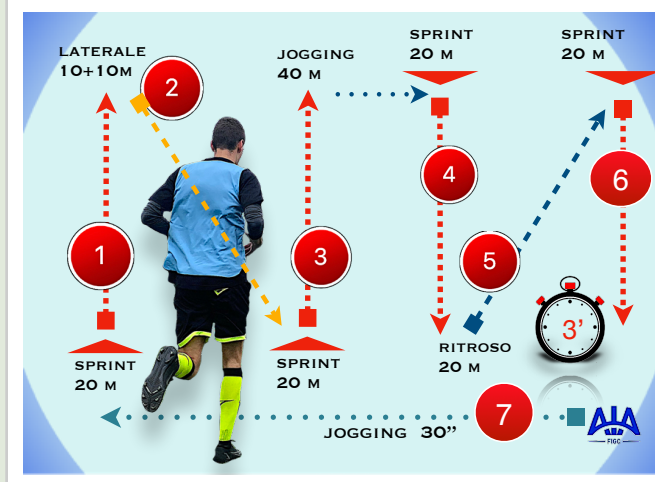
**FASE CENTRALE** Ripetere più volte l'intero percorso per 3' consecutivi (una serie).

- 6/7 serie X 3'. Macro Recupero 3' (*Jogging* + cammino) dopo ogni serie.

- 1) *Sprint* 20 m
- 2) Scivolamento laterale dx, sx 10+10m
- 3) *Sprint* 20 m
- *Jogging* 40 m
- 4) *Sprint* 20 m
- 5) Scivolamento laterale dx, sx 10+10m
- 6) *Sprint* 20m
- *Jogging* 30 " .

**COOL DOWN** - 10-15' *stretching* statico

CAP COORD. E RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 5

AA - NON DESIGNATI

CAP. COORD. E RES. AEROBICA

**PARTE PRIMA . Riscaldamento tradizionale: 15'.**

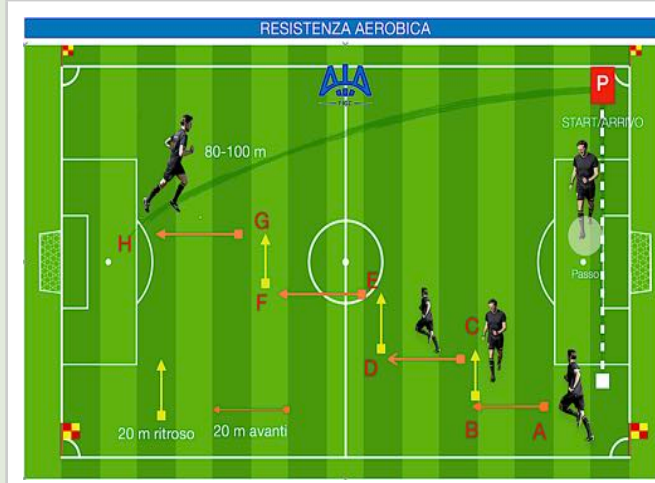
**Fase centrale. Esercitazione continua 5X3' .** Recupero attivo 5'

- **P Partenza/Arrivo.** Giro completo totale circa 240m
- **da A a B** corsa avanti per 20m media intensità;
- **da B a C** retro-running per 20 m (corsa a ritroso);
- **da C a D** corsa avanti per 20m media intensità;
- **da D a E** laterale (10+10 m );
- **da E a F** corsa avanti per 20 media intensità;
- **da F a G** retro-running per 20 m (corsa a ritroso);
- **da G a H** corsa avanti per 20m media intensità;
- **da H a P** *Jogging* 80-100m (arrivo)
- **da P a A** cammino per 30";

Al termine dell'ultimo recupero dell'intero ciclo, continuare per 10' variando il ritmo (da blando a medio) ogni 45"- 1'.

**DEFATICAMENTO:** *stretching* statico

ANDATURE DIVERSIFICATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

4-17/3

GG DALLA  
GARA**- 2/-1****AE + AA DESIGNATI****POTENZA ALATTACIDA**

**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.**

**FASE CENTRALE . MAX PRESTAZIONE. REC. COMPLETO TRA LE PROVE**

1) **5X10 m** massima accelerazione;

- **Recupero** cammino al punto di partenza

2) **5X20 m** massima accelerazione; a metà percorso variare le direzioni

- **Recupero** cammino al punto di partenza

3) **5x30 m** massima accelerazione; a metà percorso variare le direzioni

- **Recupero** 2' cammino

4) **3x40m**

- **Recupero** 3' cammino

5) **3x50m** massima accelerazione

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

**INTENSITA' MASSIMALE**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

4-17/3

GG DALLA  
GARA**+ 6****AE NON DESIGNATI - OPZIONE****ES.. SPEC. COORD.+ POT. AEROBICA MISTA**

**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.

1) - **5x40m in 2'10"** (andata in accelerazione, ritorno al punto di partenza in modalità Jog.

**Recupero 2'**.

- **5x30m in 1'40"** (andata in accelerazione, ritorno al punto di partenza in modalità Jog.

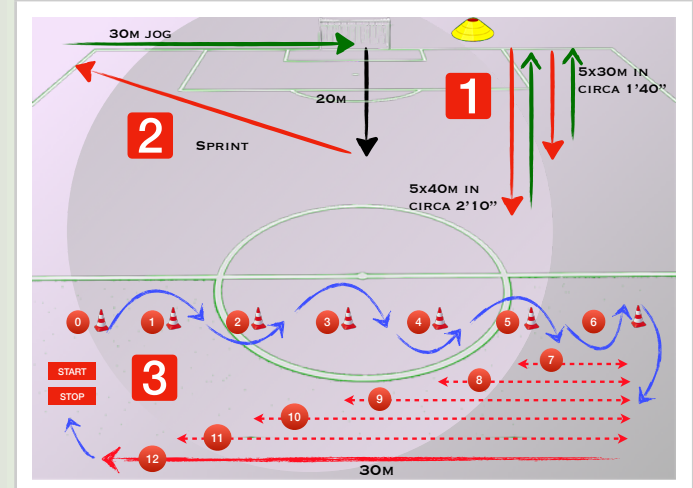
**Recupero 3'**;

2) **5x 1'30"** : 30 m Jog, 20m *Retro running*, accelerazione in diagonale. **Rec. 3'**

3) **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'**.

**COOL DOWN**

- *jogging* 10' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori.

**Resistenza alla velocità**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 5

AE NON DESIGNATI -

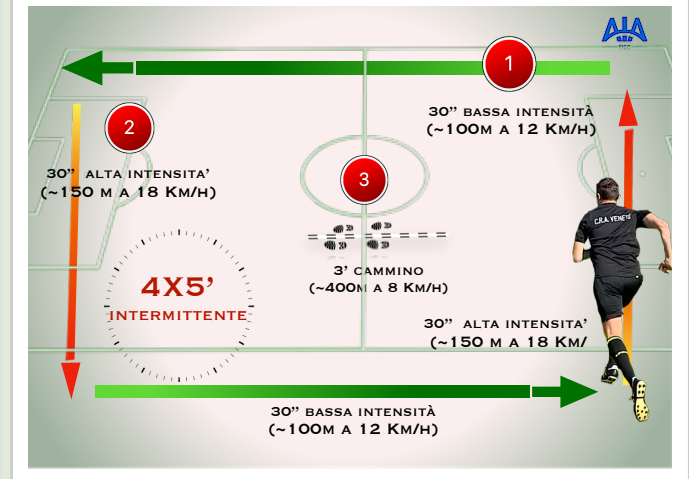
**WARM UP 25'**

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

**FASE CENTRALE 4x5'. Recupero 3' (cammino)**

- 1) 30" Andatura bassa intensità' (100m a 12Km/h);
- 2) 30" Alta intensità (150m a 18 Km/h);
- 3) Al termine dei 5' recupero 3' cammino

**COOL DOWN 15'** Es. respiratori e *Stretching* statico.

**RESISTENZA AEROBICA****ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 6

AA - NON DESIGNATI - OPZIONE

**WARM UP 30'** (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi, esercizi di reattività e di accelerazioni su spazi brevi...);

**FASE CENTRALE**

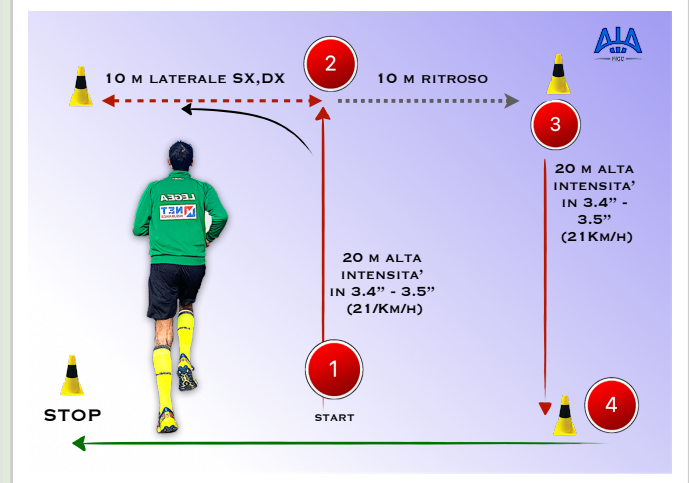
**10x1'** con pausa di 45" al termine di ogni minuto.

**IMPORTANTE: non frenare bruscamente dopo le massime accelerazioni, ma continuare in decelerazione per una decina di metri.**

Passare da 1 a 2 in Max accelerazione per 20 m in 3.4"-3.5" (21 km/h); scivolamento laterale sx, dx (10 m + 10m) poi 10 m ritroso. Continuare con max accelerazione per 20 m in 3.4"-3.5"; concludere il percorso con *jogging* per 20 m.

**Al termine, recupero attivo aggiuntivo di 5'.**

**COOL DOWN - 15' Jogging- 5' Stretching** statico ed es. respiratori.

**ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE****RESISTENZA LATTACIDA**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

F1

4-17/3

GG DALLA  
GARA

+ 6

AA - NON DESIGNATI - OPZIONE

**WARM UP:** 20' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, piccoli balzi, esercizi di *stretching* dinamico ...); - concludere con esercizi di rapidità sui 40,30,20,10m.

**Posizionare i cinesini ogni 5 m.** (distanze preferite 20-30-40m).

Senza pause 2x(3X1') Recupero 1'.

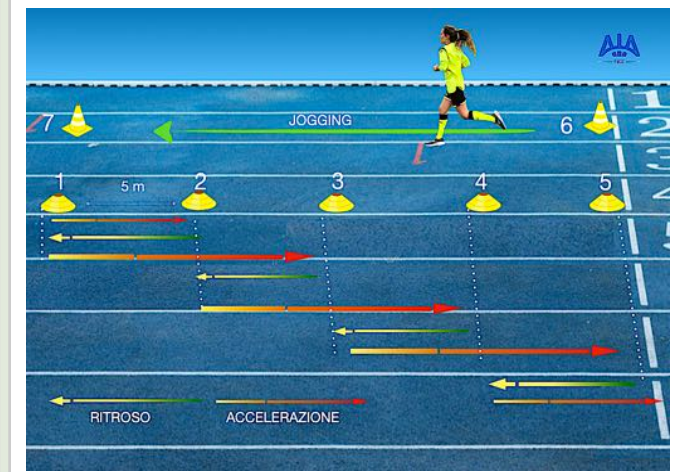
- da 1 a 2 accelerazione;
- da 2 a 1 andatura a ritroso;
- da 1 a 3 massima accelerazione;
- da 3 a 2 andatura laterale;
- da 2 a 4 massima accelerazione;
- da 4 a 3 andatura a ritroso;
- da 3 a 5 massima accelerazione;
- da 6 a 7 **Jogging al punto di partenza.**

Continuare la seduta con 10'-15' di **Jogging** (circa 1880-2000m) intensificando il ritmo ogni 1' per circa 20m.

**COOL DOWN:** - Esercizi a corpo libero + addominali + *Stretching* statico.

## ANDATURE DIVERSIFICATE

### CAP. COORD. E RES. LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

X

4-17/3

-

NN

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

Inserire, ove si ritiene necessario, le esercitazioni proposte nello schema a fianco a completamento dei microcicli.

**Ripetere più volte l'intero Circuito**

- 1- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 2- andature sui talloni 30";
- 3- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 4- contropiegate 15 dx, 15 sx;
- 5- corsa a ritroso per 30";
- 6- affondi *squat* 10 dx, 10 sx;
- 7- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 8- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto (5 volte);
- 9- 1' corsa bassa intensità (200 m, 12 Km/h);
- 10- un arto proteso dietro, molleggio vero il basso interessando l'articolazione coxo-femorale e l'intero arto (15+15);

## LA FORZA - CORPO LIBERO

### TONIFICAZIONE



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).

**TONIFICAZIONE**



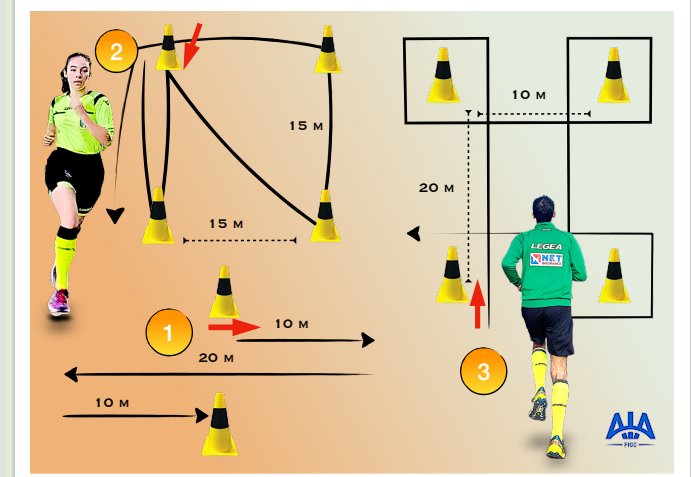
gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP 15'** 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) - **6x** (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'.

**ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE**



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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