

THE COURAGE TO INNOVATE



# MICROCICLI

## 3/4 MAR

18-31



AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

# 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.



A

18-31

GG DALLA  
GARA

-6

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";

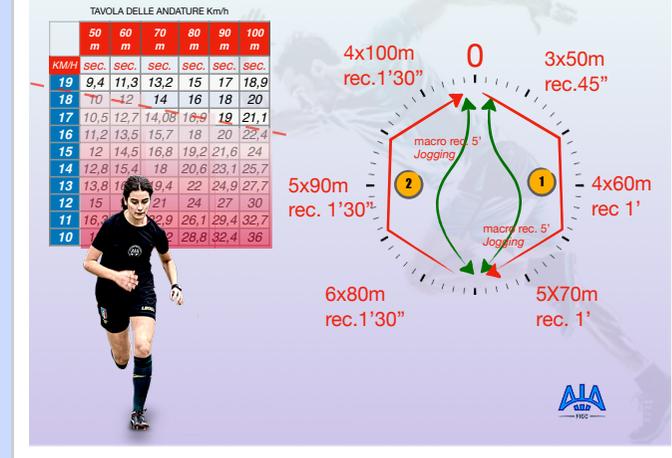
Macro recupero attivo 5' ;

**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.

INTENSITA' SUB-MASSIMALE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

18-31

GG DALLA  
GARA

+1

AE NON DESIGNATI

RESISTENZA AEROBICA

**WARM UP**

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

**FASE CENTRALE FCmax 85-90%****- 5/6x1200 m ad intensità costante non inferiore al 3% della velocità di soglia.**

Consultare la tavola delle andature.

**Recupero 3' tra le ripetute.****COOL DOWN**

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

RITMI COSTANTI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

18-31

GG DALLA  
GARA

-6

AA DESIGNATI

**WARM UP**- 15' a carattere generale. Grande spazio al cambio delle andature. Esercizi di mobilità articolare e di *Stretching* dinamico.

**FASE CENTRALE 6 X 5' senza interruzioni . Recupero Attivo 2' (stretching + cammino)**

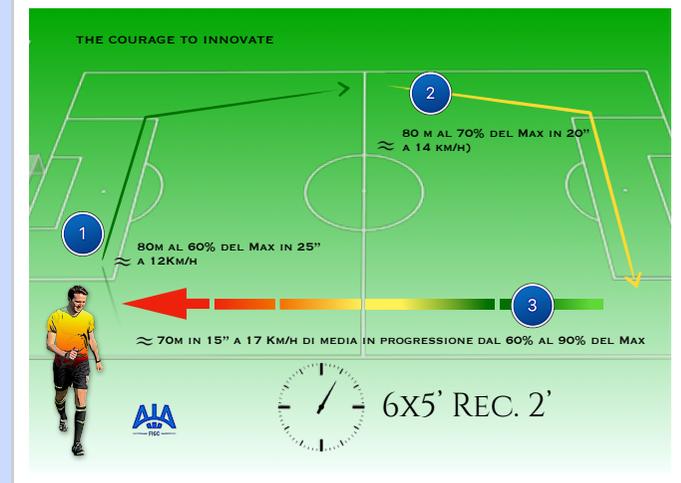
- 1) - 80 m al 60% del Max in ~ 25" a 12 Km/h
- 2) - 80 m al 70% del Max in ~ 20" a 14 Km/h
- 3) - I primi 20 m a bassa intensità, i rimanenti 50m al 90% del Max. Tot. ~ 15", media 17 km/h.

**COOL DOWN**

15' *Jogging* con variazione di ritmo ogni 2/3' per 10" + *stretching*

RESISTENZA LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A2

18-31

GG DALLA  
GARA

-6

AA NON DESIGNATI

**WARM UP** - 20' *Jogging*, andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso); - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare.

**FASE CENTRALE (lavoro intenso) al 85-90% FC max . Si ricorda che tra il 60 e il 75% della FCmax l'impegno è poco significativo, mentre superiore all'85% della FCmax, si entra nella fase di lavoro particolarmente intenso.**

- 6/7 x 2' Rec. 1' tra le serie.

- 1) 20 m *slalom* a media intensità con delimitatori ravvicinati;
- 2) 30 m *retro-running*;
- 3) 30 m *sprint* con cambi di direzione;
- 4) 30 secondi *Jogging* (80-100 m a 10-12 km/h);

**Al termine delle serie :**

- 10' *jogging* variando l'intensità ogni 1'.

**COOL DOWN:** (60 e il 75% FCmax). 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

CAP. COORD + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

18-31

GG DALLA  
GARA

-5

AE DESIGNATI

RESISTENZA AEROBICA MISTA A POT.

**WARM UP** 5' *Jogging*;

1) 10' Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo, andature tecniche come *Skip* monoarto, calciate, scivolamenti laterali. Es. di mobilità articolare, balzi su una distanza massima di 20-30m. Concludere il riscaldamento con accelerazioni fino ai 40m max.

- 3' *Retro running* con 30" di recupero ogni 1'

### FASE CENTRALE

2) - 2x5' di corsa variando il ritmo ogni 30" per 20m;

3) 4X1000 m con 4 minuti di recupero tra una prova e l'altra, contando alla fine di ognuna 140 battiti al minuto. Consumo di ossigeno 70% del valore Max.

**COOL DOWN** Esercizi di 5' *Stretching* ed esercizi posturali.

### ANDATURE A RITMO COSTANTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

18-31

GG DALLA  
GARA

-5

AA DESIGNATI

CAP. COORD + RESISTENZA LATTACIDA

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

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

**FASE CENTRALE** 80%-85% FC Max

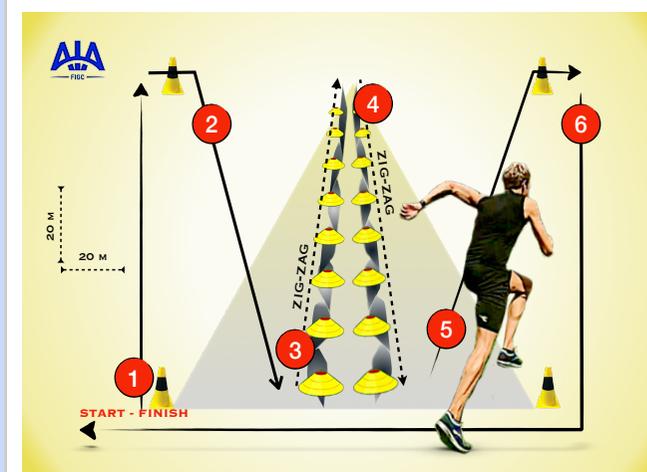
**Misure del percorso:** 20m X 20m; distanza tra i singoli cinesini centrali 3m.

**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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

18-31

GG DALLA  
GARA**+2**

AE NON DESIGNATI

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

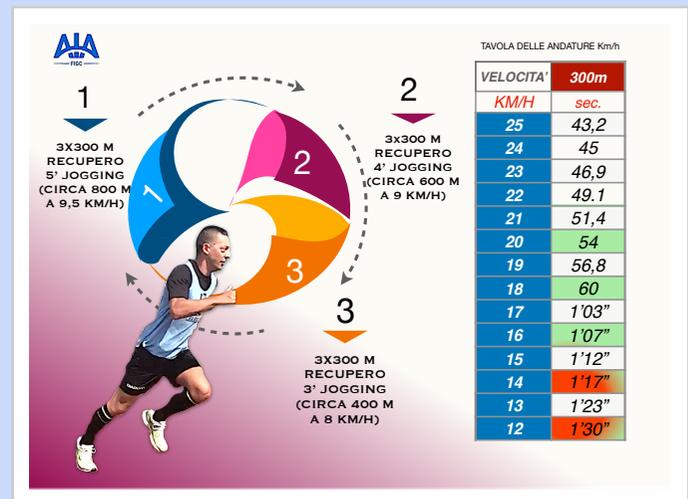
**FASE CENTRALE: 3x3x300m 85-90% FC MAX. Macro-recupero attivo di 5-6' al termine di ogni serie.**

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

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

## RESISTENZA LATTACIDA

## RITMI COSTANTI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

18-31

GG DALLA  
GARA**-4**

AE DESIGNATI

**WARM UP** - 15' *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

**A) 5X5' senza interruzioni. REC, 2' + 1' JOG;**

- 1- 80m in 25" (12 Km/h) con cambio di direzione;
- 2- 40m al 70% del Max in ~ 9" (16 km/h);
- 3- 40m Max accelerazione in ~ 8" (18 Km/h).

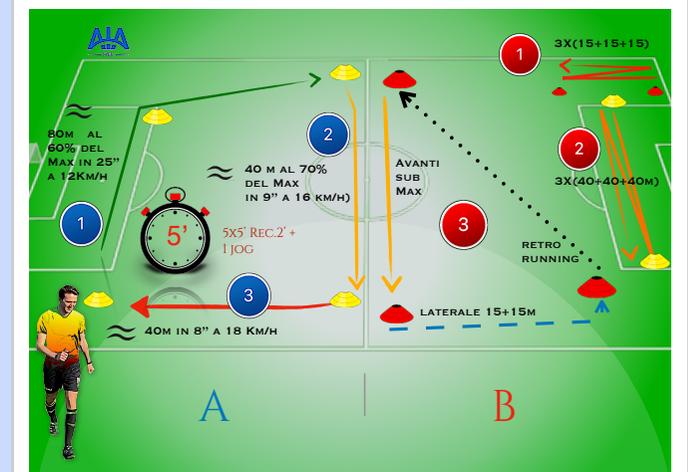
**B)**

- 1- Max intensità 4 X (NAVETTA 15+15+15m. Rec. 1' + 1' al termine);
- 2- Alta Intensità 3 X 3X40m; Rec 1'30" + 2' Jog al termine;
- 3- 2X3' (Laterale 15+15m, 40 m Retro Running, 40 m Avanti in accelerazione) Rec. 1'30" .

**COOL DOWN.** 5' *Jogging* + *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

## CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

## ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

18-31

GG DALLA  
GARA

-4

AA DESIGNATI

RES. AEROBICA SPECIFICA MISTA

**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.

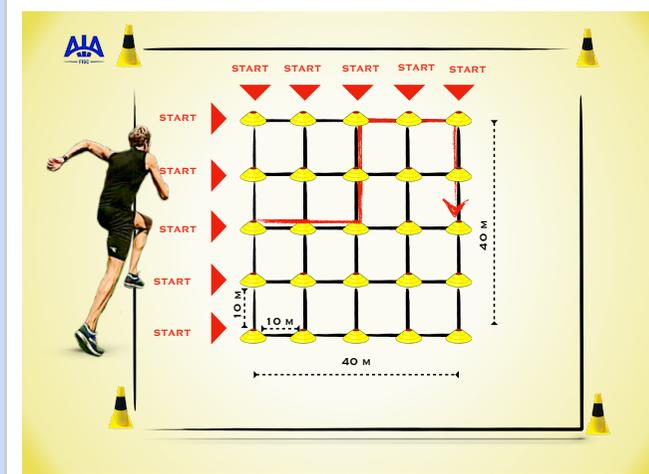
**FASE CENTRALE FCM<sub>max</sub> 80-90% - ESERCITAZIONE SPECIFICA.** L'esercizio simula nelle varie andature le accelerazioni e decelerazioni su spazi brevi, come in gara.

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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

18-31

GG DALLA  
GARA

+3

AE NON DESIGNATI

RESISTENZA AEROBICA

**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.

### 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.

VARIAZIONI E INCREMENTO DEL RITMO

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

C2

18-31

GG DALLA  
GARA**+3**

AA NON 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

D

18-31

GG DALLA  
GARA**+4**

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

D1

18-31

GG DALLA  
GARA

-3

AA 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) 7' x (4X10m laterale andata e ritorno + 30m max accelerazione), recupero di passo al punto di partenza; al termine 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; al termine Macro **recupero attivo: 2' Jogging** (circa 300m a 9 km/h);

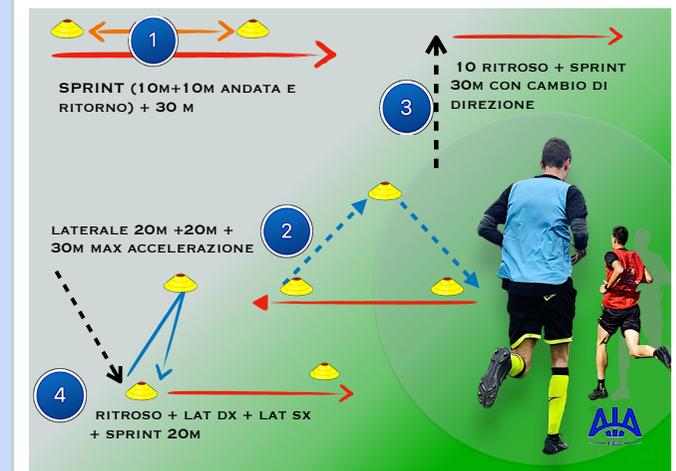
3) 6' x (ritroso 10m + *sprint* 30m con cambio di direzione); recupero di passo; al termine Macro recupero attivo: **2' Jogging** (circa 300m a 9 km/h);

4) 6' 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. + RES. LATTACIDA

### CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

18-31

GG DALLA  
GARA

-3

AE 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)

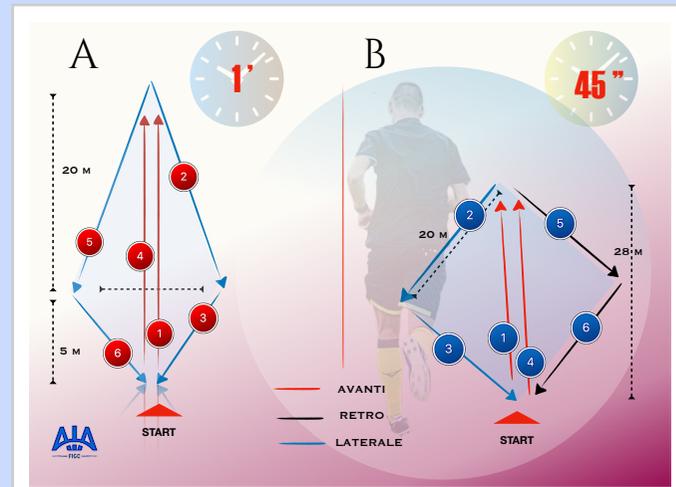
**2x 7 serie x 45"**. Recupero tra le seire 5' *Jogging* + cammino

- 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

E

18-31

GG DALLA  
GARA**-2**

AE DESIGNATI

**WARM UP minimo 20'.** 10' *jogging* + andature, 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 . RECUPERO TOTALE TRA LE PROVE

- 1) 5X20m *sprint* con cambio di direzione dopo 10 m; recupero di passo;
- 2) 5X30m *sprint* con cambio di direzione dopo 15m; recupero di passo;
- 3) 3x40 m massima accelerazione; recupero di passo;
- 4) 3x50 m massima accelerazione; recupero completo dopo ogni ripetuta + 2'-2'30" macro recupero attivo (cammino + *stretching*)

### Cool down

- 15' *jogging* al 60-70% FC max (circa 2500m, 10Km/h) + *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.

### POTENZA ALATTACIDA

### INTENSITA' MASSIMALE

TAVOLA DELLE ANDATURE Km/h / Secondi approx

	20 m	30 m	40 m	50 m
<b>RIPETUTE</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>KM/H</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>
<b>30</b>	-	3,6	4,8	6
<b>29</b>	-	3,7	4,9	6,2
<b>28</b>	-	3,8	5	6,4
<b>27</b>	2,6	4	5,3	6,6
<b>26</b>	2,7	4,1	5,5	6,9
<b>25</b>	2,8	4,2	5,7	7,2
<b>24</b>	3	4,5	6	7,5
<b>23</b>	3,1	4,6	6,2	7,8
<b>22</b>	3,2	4,9	6,5	8,1
<b>21</b>	3,5	5	6,8	8,5
<b>20</b>	3,6	5,4	7,2	9
<b>19</b>	3,8	5,5	7,5	9,4
<b>18</b>	4	6	8	10



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

18-31

GG DALLA  
GARA**+5**

AA NON DESIGNATI

**WARM UP** tradizionale (60% FCmax) non inferiore ai 20'. Consultare la tavola delle Andature per imparare a distribuire lo sforzo, memorizzare i ritmi e i tempi di percorrenza nelle varie distanze. I tempi di percorrenza nelle singole ripetute devono rimanere molto simili.

### FASE CENTRALE (lavoro intenso) al 90% FC max .

Si ricorda che tra il 60 e il 75% della FCmax l'impegno è poco significativo, mentre superiore a 75% della FCmax, si entra nella fase di lavoro particolarmente intenso.

- 3X50 m; recupero al passo al punto di partenza;
- 3x60 m; recupero al passo al punto di partenza;
- 3x70 m; recupero al passo al punto di partenza;

### Macro recupero 3' Jogging alternato a cammino;

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

**COOL DOWN (60% FCmax)** - 15' *Jogging* + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori.

### POTENZA LATTACIDA

### INTENSITA' MAX



TAVOLA DELLE ANDATURE Km/h

	50 m	60 m	70 m	80 m	90 m	100 m
<b>KM/H</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>	<b>sec.</b>
<b>19</b>	9,4	11,3	13,2	15	17	18,9
<b>18</b>	10	12	14	16	18	20
<b>17</b>	10,5	12,7	14,08	16,9	19	21,1
<b>16</b>	11,2	13,5	15,7	18	20	22,4
<b>15</b>	12	14,5	16,8	19,2	21,6	24
<b>14</b>	12,8	15,4	18	20,6	23,1	25,7
<b>13</b>	13,8	16,6	19,4	22	24,9	27,7
<b>12</b>	15	18	21	24	27	30
<b>11</b>	16,3	19,6	22,9	26,1	29,4	32,7
<b>10</b>	18	21,6	25,2	28,8	32,4	36



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

18-31

GG DALLA  
GARA

+5

AE NON DESIGNATI

RES. ALLA VELOCITA' - POTENZA AEROBICA

**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 FCMax 80-90% Velocita': 80-85% 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'

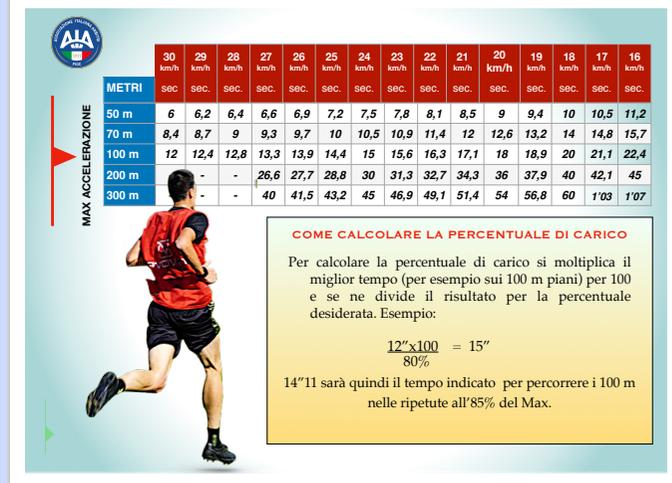
- 2x200m Rec. attivo 3'30"

- 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.

## INTENSITA' SUB MAX



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

18-31

GG DALLA  
GARA

-2

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.

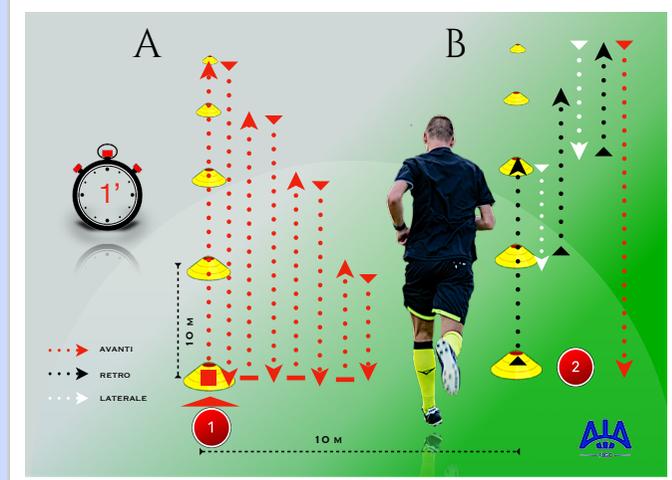
**FASE CENTRALE B.**

**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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

18-31

GG DALLA  
GARA

-1

AE - DESIGNATI

**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<sub>max</sub>**

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

Le prove sulla resistenza alla velocità è che bene che siano cronometrate.

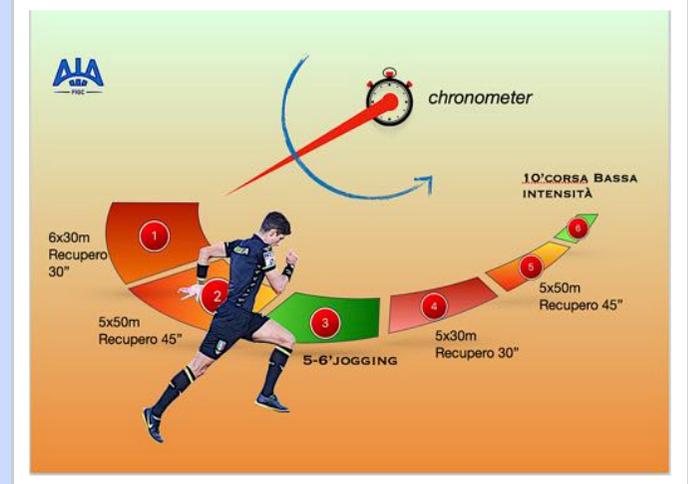
- 6x30 m massima *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 50 m *accelerazione* con 45" di recupero; ( i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 5-6' *jogging*;
- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5x50 m *accelerazione*. Recupero 45" ( i primi 20 m con 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.

POTENZA LATTACIDA

INTENSITA' MASSIMALE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

18-31

GG DALLA  
GARA

+6

AE NON DESIGNATI

**WARM UP**

Esercizi 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 CENTRALE**

Fasi 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.

POTENZA LATTACIDA

LAV. INTERMITTENTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

**WARM UP** 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario. - Es. di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. Concludere 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** . Al sopraggiungere della fatica interrompere le prove e dedicarsi piuttosto ad es. di mobilità articolare. Il lavoro deve essere molto intenso, ma breve (ogni prova sotto i 10 secondi). E' bene che le prove sulla velocità siano cronometrate.

### IL RECUPERO TRA LE RIPETUTE DEVE ESSERE TOTALE

- 4/5 accelerazioni sui 20 m con recupero totale tra le singole prove (ca 1'30").
- 3 x 30 m *max accelerazioni* con 1'30" di recupero;
- 3' recupero corsa a ritmo blando;
- 3 x 40 m *sprint*. Recupero 2' corsa a ritmo blando;
- 3' recupero corsa a ritmo blando;

**COOL DOWN** *Stretching* ed esercizi posturali.



gianni.bizzotto@aia-figc.it