

THE COURAGE TO
INNOVATE

1-14/4
MICRO-CICLI



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.





THE COURAGE TO INNOVATE

gianni.bizzotto@aia-figc.it



AA - DA RICORDARE



L'Allenamento specifico dell'abilità di ripetere *sprint* intorno ai 25 Km/h non elimina l'allenamento della Resistenza di Media durata tra i 2' e gli 8' e di lunga durata > di 8'.

CURARE :

- la resistenza di breve durata tra i 45" e i 2'
- le accelerazioni e decelerazioni su spazi brevi
- gli *sprint* ripetuti dai 10 ai 30 m (resistenza alla velocità) con partenze da fermi e in movimento
- le andature laterali

EUROPEI 2020, DISTANZE E INTENSITA' DEGLI ASSISTENTI ARBITRALI (Werner Helsen)	AE	AA
Distanza percorsa in media	9388 m	4901 m
Distanza percorsa minima	7804 m	2829 m
Distanza massima	11.185 m	5845 m



LE AZIONI CHE PORTANO AL GOL ACCADONO PER IL 95% NELLE
POCHE DECINE DI SECONDI OLTRE I 20 KM/H.

(A. LUNGHERINI, 2007)



- ★ Le esercitazioni ad alta intensità con carichi moderati nell'ordine del 30-50% e con tempi compresi da 20'' a 2' incrementano la resistenza lattacida. Se il carico aumenta e si rimane sui 20'' si privilegia invece la forza resistente.
- ★ Per l'allenamento alla resistenza alla velocità si suddivide le prove a seconda della durata che viene fissata in breve, media e lunga.
- ★ Prove brevi di corsa di durata fra i 4 e i 6 secondi, da 3 a 5 volte distanze da 30 a 60 metri, con recuperi tra le prove da un minuto e mezzo a 2 minuti; nell'effettuazione delle 2 o 3 serie, recuperi da 6 a 8 minuti.
- ★ Prove medie di corsa di durata fra gli 8 e i 20 secondi, da 2 a 3 volte distanze da 100, 150 e 200 metri, per 2 o 3 serie.

- ★ La potenza aerobica viene migliorata con esercitazioni al 90% FC Max
- ★ Non dimenticare di ricorrere alla Corsa Continua con Variazione di Velocità (CCVV (30'' - 30'' REC. ATTIVO), 15'' - 15'', 20'' - 40'')

MEZZI E METODI DI ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA POTENZA

ALLENAMENTO INTERVALLATO	CORTO VELOCE	FARTLEK	CORSA IN SALITA AL 90% DELLE PROPRIE POSSIBILITA' (8-8,5 SCALA BORG)
PROVE RIPETUTE CORTE (OLTRE IL 105-110% DELLA SOGLIA ANAEROBICA)	15'-20' AL 90-95% FC Max (VICINI ALLA SOGLIA ANAEROBICA)	VARIAZIONE DI RITMO A SECONDA DELL'OROGRAFIA DEL TERRENO. 30-45' (SISTEMA AEROBICO/ ANAEROBICO ALTERNATO)	MIGLIORA LA POTENZA NEL GESTO (PARTENZE DA FERMI) E LA RESISTENZA. DISTANZE DAI 300 AI 500M SENZA VARIAZIONI DI RITMO
INTERVAL TRAINING			RIPETUTE IN SALITA PENDENZA 10-15% - ES. 2X10X50M. REC 1'. MACRO REC. 2'
INTERMITTENTE ALTA INTENSITA'			
UGUALE O SUPERIORE ALLA VELOCITA' DI SOGLIA (VAM)			

OUTPUT - TEMPI DI RIFERIMENTO PER LE RIPETUTE

POTENZA LATTACIDA E RESISTENZA AEROBICA CON TEMPI < 1'30"



INTENSITA' SUB
MASSIMALE
VALORI DI
RIFERIMENTO

	200 m	250m	300m	400 m
KM/H	sec.	sec.	sec.	sec.
26	28,8	36	43,2	-
25	30	37,5	45	1'
24	31,3	39,1	1'02"	
23	32,7	40,9	49,1	1'05"
22	34,3	42,8	51,4	1'08"
21	36	45	54	1'12"
20	37,9	47,3	56,8	1'15"
19	40	50	60	1'20"
18	42,1	52,9	1'03"	1'24"
17	45	55,9	1'07"	1'29"
16	48	59,9	1'12"	
15	51,4	1'04"	1'17"	
14	55,4	1'09"	1'23"	

POTENZA LATTACIDA

OUTPUT AE -AA

OUTPUT - RIELABORAZIONE
VALORI DEI DATI GREZZI
segnalati dai Preparatori
Atletici dei Poli con
l'attivazione "VERIFICHE
ANDATURE CARICHI
MASSIMALI - 10 nov. 2023" - SU
TEMPI DI ESECUZIONE delle
singole prove < 1'30".
Dispositivo rilevamento
dell'evento: manuale

RESISTENZA AEROBICA

OUTPUT - TEMPI DI RIFERIMENTO PER LE RIPETUTE POTENZA LATTACIDA e RESISTENZA AEROBICA CON TEMPI < 10''

TAVOLA DELLE ANDATURE



INTENSITA' SUB
MASSIMALE
VALORI DI
RIFERIMENTO

Km/h	20 m	30 m	40 m	50 m
	sec.	sec.	sec.	sec.
30	-	3,6	4,8	6
29	-	3,7	4,9	6,2
28	-	3,8	5	6,4
27	2,6	4	5,3	6,6
26	2,7	4,1	5,5	6,9
25	2,8	4,2	5,7	7,2
24	3	4,5	6	7,5
23	3,1	4,6	6,2	7,8
22	3,2	4,9	6,5	8,1
21	3,5	5	6,8	8,5
20	3,6	5,4	7,2	9
19	3,8	5,5	7,5	9,4
18	4	6	8	10

OUTPUT AE-AA

TEMPI DI
ESECUZIONE
delle singole
prove con tempi
< 10''



RIPETUTE AD INTENSITA' SUB-MASSIMALE PER 30''- 45''
TEMPI DI RECUPERO LUNGHI

A

1-14/4

GG DALLA
GARA

+1

POST GARA AE

TECNICA E ANDATURE A RITMO COSTANTE

WARM UP

10' Corsa + andature; 5' *Stretching* dinamico, 10' Es. di forza a carico naturale tronco, arti superiori e inferiori (addominali, piegamenti, balzi ...).

FASE CENTRALE

- 40' corsa al 70-80% FC max alternando brevi periodi di cammino;

Oppure 3X15' *Jogging*, anche variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

- 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.

COOL DOWN *Stretching* statico.

LAVORO AEROBICO E DI TONIFICAZIONE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

1-14/4

GG DALLA
GARA

-6

AE DESIGNATI

POTENZA LATTACIDA

WARM UP: 20' a carattere generale, Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. 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 **IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.**

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

- **5x150m** max *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (1'30" modalità *Jogging*).

- **5x100m** max *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (1'30" *Jogging*).

- **2' cammino** con es. respiratori + **5' Jogging**

- **5x 50m** max *accelerazione* con 45" di recupero modalità *jogging*;

- **2' cammino** con es. respiratori;

- **5x30m sprint** (45" di recupero - *jogging*);

- **1' cammino**;

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

LAVORO ANAEROBICO LATTACIDO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

1-14/4

GG DALLA
GARA

+1

POST GARA AA

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;

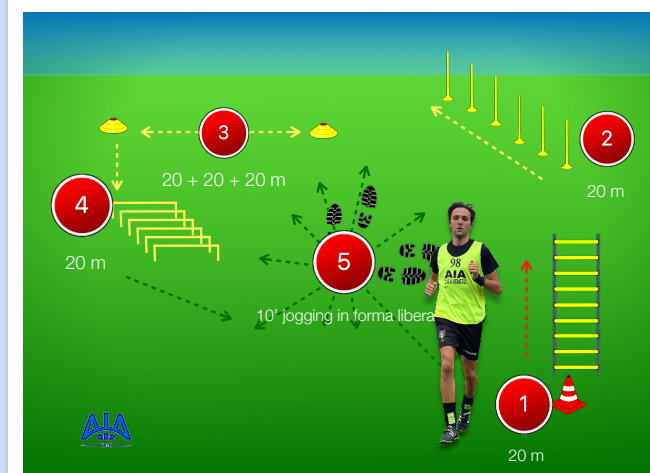
- 4: andature su ostacoli bassi per 20 m;

- 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

A1

1-14/4

GG DALLA
GARA

-6

AA DESIGNATI

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

FASE CENTRALE. Distanza m 240-250 in 1'30"/1'40". - 3X5X6. Rec. 1' tra le ripetute (giro completo). Macro Rec. 3' tra le serie.

1) 40m in 20" *Jogging* (7 Km/h):

2) 30 m *Retro Running* (15");

3) 30 m in 7" (a 15 km/h);

4) 30 m in 6" (a 18 km/h);

5) 30 m cammino (20");

6) 40 m in 10" (a 14 km/h);

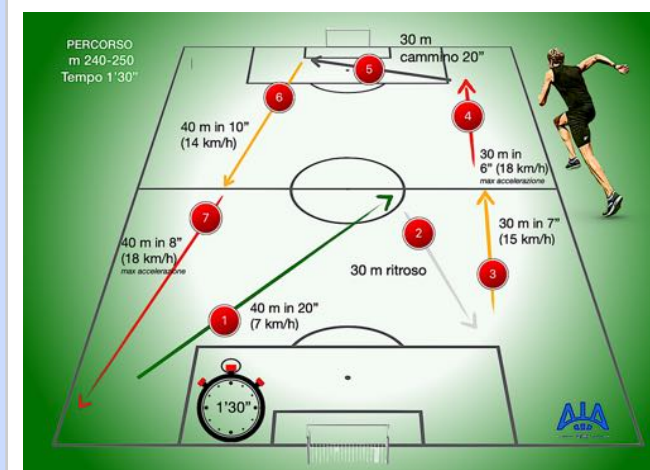
7) 40 m in 8" (a 18 Km/h).

Al termine delle 3 serie : - 10' *jogging* variando il ritmo ogni 30".

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

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

G

1-14/4

GG DALLA
GARA

+7

AE NON DESIGNATI

WARM UP 15': 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 accelerazione su distanze progressivamente più corte, dai 40m ai 5 m.

FASE CENTRALE

Circuito. Distanza 240 m. 7x 5'. Rec. 3'.

- 1) **Jogging** (8-10 km/h) per 40 m in 15";
- 2) **Media intensità** (13-15 km/h) per 80 m in 20";
- 3) **Jogging** (8-10 km/h) per 40 m in 15";
- 4) **Media intensità** (13-15 km/h) per 80 m in 20";

- 15' *jogging*.

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

ESERCITAZIONE AEROBICA

BASSA E MEDIA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

1-14/4

GG DALLA
GARA

-5

AE - DESIGNATI

WARM UP 20' Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo - Andature e Balzi su una distanza massima di 20-30m. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità di 10 e 5 metri.

FASE CENTRALE FC 85-95% FCM_{max} IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.

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

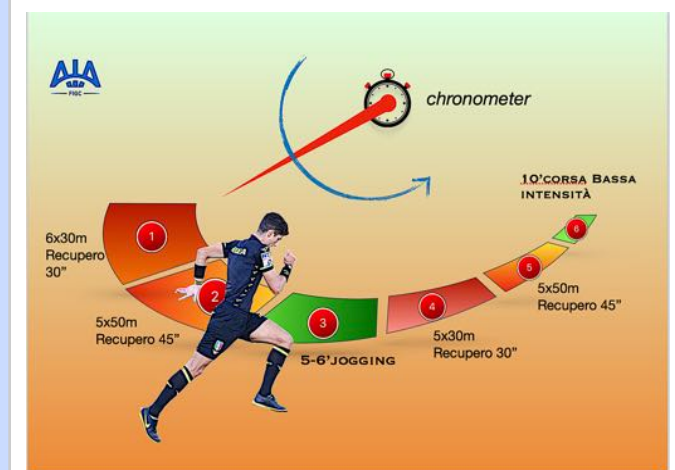
- 6 x 30 m massima *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 50 m *accelerazione* con 45" di recupero; (i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 5-6' *jogging*;
- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5 x 50 m *accelerazione*. Recupero 45" (i primi 20 m con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

B1

1-14/4

GG DALLA
GARA

-5

AA DESIGNATI

WARM UP: 20' a carattere generale.

FASE CENTRALE: ALTERNARE A E B. TOTALE 25'

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

PER 1'30" : - 20m ad alta intensità (da 1 a 2);

- da 2 a 3 per 10 m *retro running*

- da 3 a 4 scivolamento laterale

- Da 4 a 1 *retro running*;

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

B) Per 1'30" :

- da 1 a 2 accelerazione per 20m

- da 2 a 3 accelerazione per 10 m

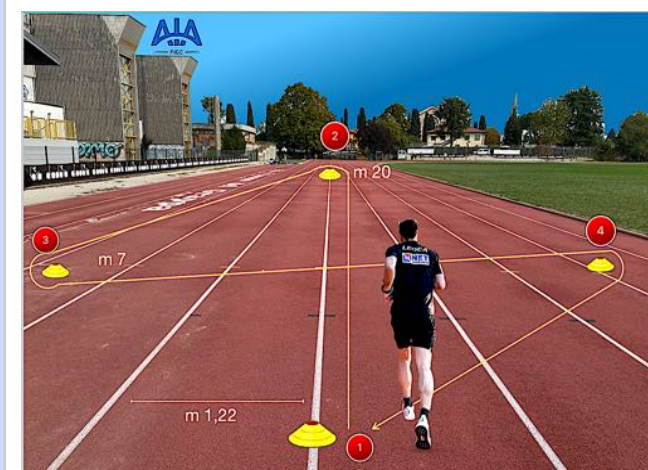
- da 3 a 4 accelerazione per 7 m

- Da 4 a 1 accelerazione

COOL DOWN -15' *jogging* + *Stretching* statico

ANDATURE DIFFERENZIATE

ESERCITAZIONI SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

1-14/4

GG DALLA
GARA

-4

AA 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.

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

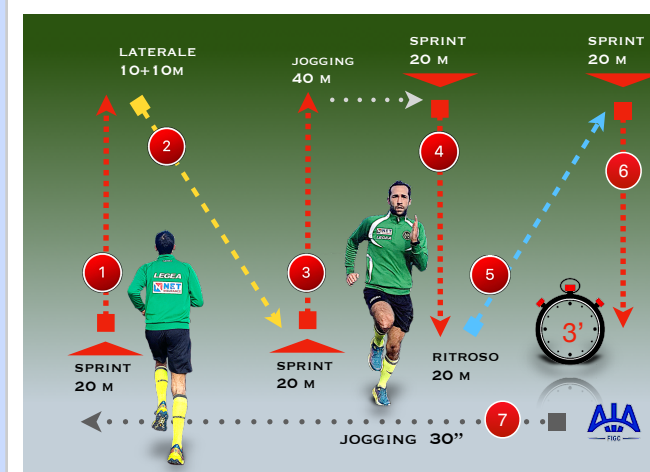
6) *Sprint* 20m

7) *Jogging* 30 " .

COOL DOWN - 10-15' *stretching* statico

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAP COORD. E RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

1-14/4

GG DALLA
GARA

+2

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).

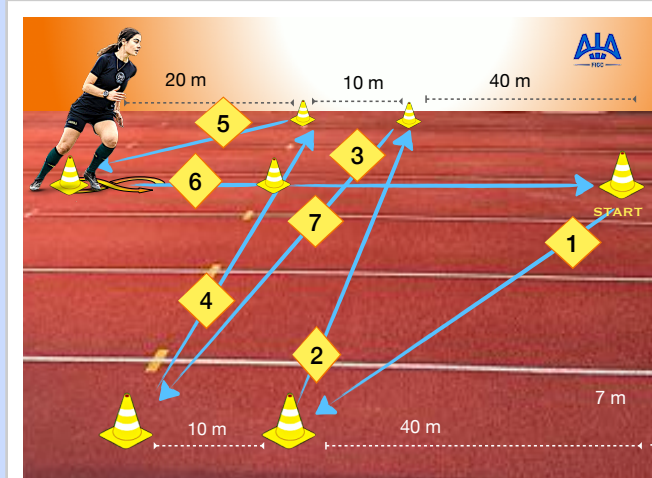
FASE CENTRALE - Alta intensità. Circuito. 2x7 (da 1 a 6). Recupero tra i moduli 1'30":
Recupero attivo tra le serie 3'.

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

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

RESISTENZA AEROBICA E CAP. COORD.

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

1-14/4

GG DALLA
GARA

-4

AE DESIGNATI

WARM UP 15'. 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 esercizi sui 5 - 10 m, massima intensità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito supino e prono).

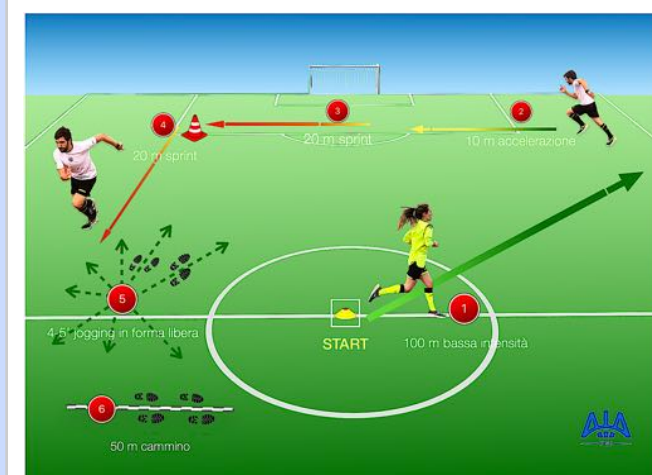
FASE CENTRALE. Durata 2x25'

- 2) 10 m in progressione;
- 3) 20 m *sprint*, poi cambio di direzione
- 4) *sprint* per altri 20 m:
- 5) 4-5' *jogging* al termine di ogni giro
- 6) 50 m cammino

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

ANDATURE CON VARIAZIONE DI RITMO

RESISTENZA AEROBICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

1-14/4

GG DALLA
GARA

+3

AE NON DESIGNATI

RESISTENZA AEROBICA

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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

1-14/4

GG DALLA
GARA

+3

AA NON DESIGNATI

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

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

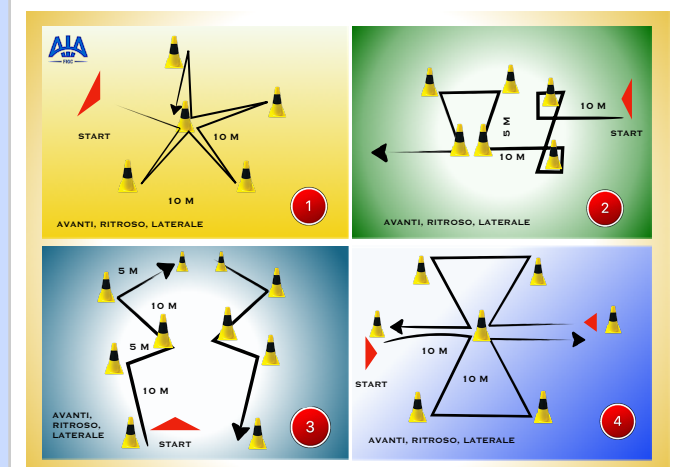
Esercitazioni ad alta intensità sui 10m e 5m nelle andature avanti, laterale, ritroso.

- 4X5X2' (Avanti, laterale, ritroso) Recupero passivo 1' + Macro recupero tra le serie 3' *Jogging*

COOL DOWN

10' *Jogging* alternato + *Stretching* statico

CAPACITA' COORDINATIVE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

1-14/4

GG DALLA
GARA

-4

AA 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, 5x20m. Rec. di passo.

1) 7 VOLTE X 1'. Recupero 45". Andature varie con cambio direzione ogni 10m.

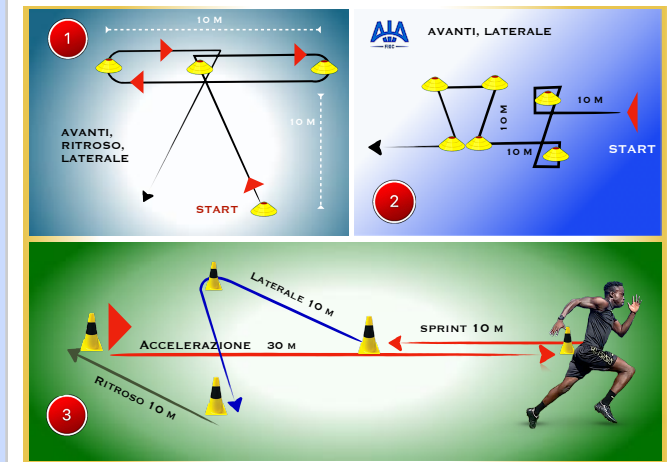
2) 7 VOLTE X 1'. Recupero 45". Andature varie con cambi di direzione ed arresti su spazi brevi;

3) 10 X 1' (30 m max accelerazione, ritorno 10m avanti in accelerazione, laterale dx, laterale sx, ritroso ...;

COOL DOWN - 10' *Jogging* + *Stretching* statico ed esercizi posturali.

RESISTENZA LATTACIDA E CAP. COORD..

ESERCITAZIONI SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

1-14/4

GG DALLA
GARA

-3

AE DESIGNATI

WARM UP 15' corsa a ritmo basso (60-70% FCMax) ; *stretching* dinamico e di mobilità articolare; 5' andature laterali e a ritroso. Prolungare il riscaldamento se necessario.

FASE CENTRALE > 85% FC MAX

- 5X20m max prestazione. Recupero di passo
- 5' Macro recupero (Es. respiratori e *stretching*)
- 5X30m max prestazione. Recupero di passo
- Macro recupero 5' *Jogging* (circa 800m)
- 7X40m recupero di passo.
- Macro recupero 5' *Jogging* (circa 800m)
- 7x50m max prestazione. Recupero di passo
- Macro recupero 10' *Jogging* (circa 1500m)

COOL DOWN

10' *Stretching* statico ed es. respiratori

POTENZA AEROBICA

MAX INTENSITA'

REPETUTE	START	RECUPERO
5X20M	INTENSITÀ MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	5'	ESERCIZI RESPIRATORI E STRETCHING
5X30M	INTENSITÀ MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (8-10 KM/H)
7X40M	INTENSITÀ MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (9-10 KM/H)
7X50M	INTENSITÀ MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	10' JOGGING	CIRCA 1500 M (9 KM/H)

RIPETIZIONI SPRINT

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

1-14/4

GG DALLA
GARA

+4

AE NON DESIGNATI

WARM UP - 10' *Jogging*. - 5-10' *stretching* dinamico + andature nei vari modi;

FASE CENTRALE

- 5' **Retro Running** con recupero di 30" ogni 1'.

Ripetere 2 X (minimo 5 giri, max 7). Recupero 3' dopo il primo blocco e 5-6' al termine della seconda serie;

- 1' *Jogging* per 1' (circa 150-170m);
- 40" Corsa a ritmo basso (circa 130-150m);
- 30" Corsa ad alta intensità (circa 130-140m);
- 20" Corsa ad intensità sub-massimale (100-110m);
- 10" Corsa alla max intensità (60 m);

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

POTENZA LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

1-14/4

GG DALLA
GARA

+4

AA 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 LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1

1-14/4

GG DALLA
GARA

-2/-1

AE - AA DESIGNATI

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

WARM UP - 15' *Jogging* - 5-10' *stretching* dinamico + andature nei vari modi.

FASE CENTRALE

Ripetere più volte (da 5 a 7 il circuito (Stazioni da 1 a 4). Recupero totale tra le stazioni e 5' in modalità *jogging* al termine di ogni circuito.

- 1) *Sprint* 40m; Recupero totale;
- 2) Scivolamento laterale dx 10 m + scivolamento laterale sx, 10 m + *sprint* 20 m; Recupero totale;
- 3) *Retro running* per 10m, arresto e *sprint* 20 m; Recupero totale;
- 4) *Retro running* 10m + scivolamento laterale dx e sx + accelerazione massima in diagonale per 20 m.

Macro recupero 3' *Jogging* (circa 2000m)

COOL DOWN - 5' *Stretching* statico ed esercizi respiratori per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

CAP COORD. E POTENZA ALATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F1

1-14/4

GG DALLA
GARA

+6

AA NON DESIGNATI

POTENZA LATTACIDA

WARM UP tradizionale 15' (Corsa a ritmo basso, es. di *stretching* dinamico, andature...);

FASE CENTRALE AI 85-95% FC max

- 2(3x70 m); recupero al passo al punto di partenza;
- 2x(3x60 m); recupero al passo al punto di partenza
- 3x50 m; recupero al passo al punto di partenza
- 3x40 m; recupero al passo al punto di partenza.

Recupero attivo 10' Jogging;

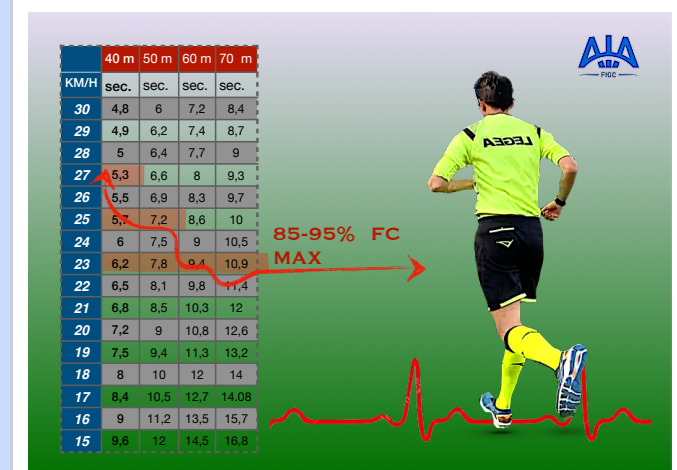
Invertire l'ordine al termine della serie.

La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa. A seconda della preparazione non scendere sotto i valori di riferimento adottati nella prima serie.

COOL DOWN

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

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
 FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE
 how can I help you?



CURCUIO POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

note aggiuntive

2 gg dalla gara

Dopo il tradizionale **riscaldamento** della durata di 15'-20'

FASE CENTRALE: Ripetere più volte l'intero Circuito (4-6 volte).

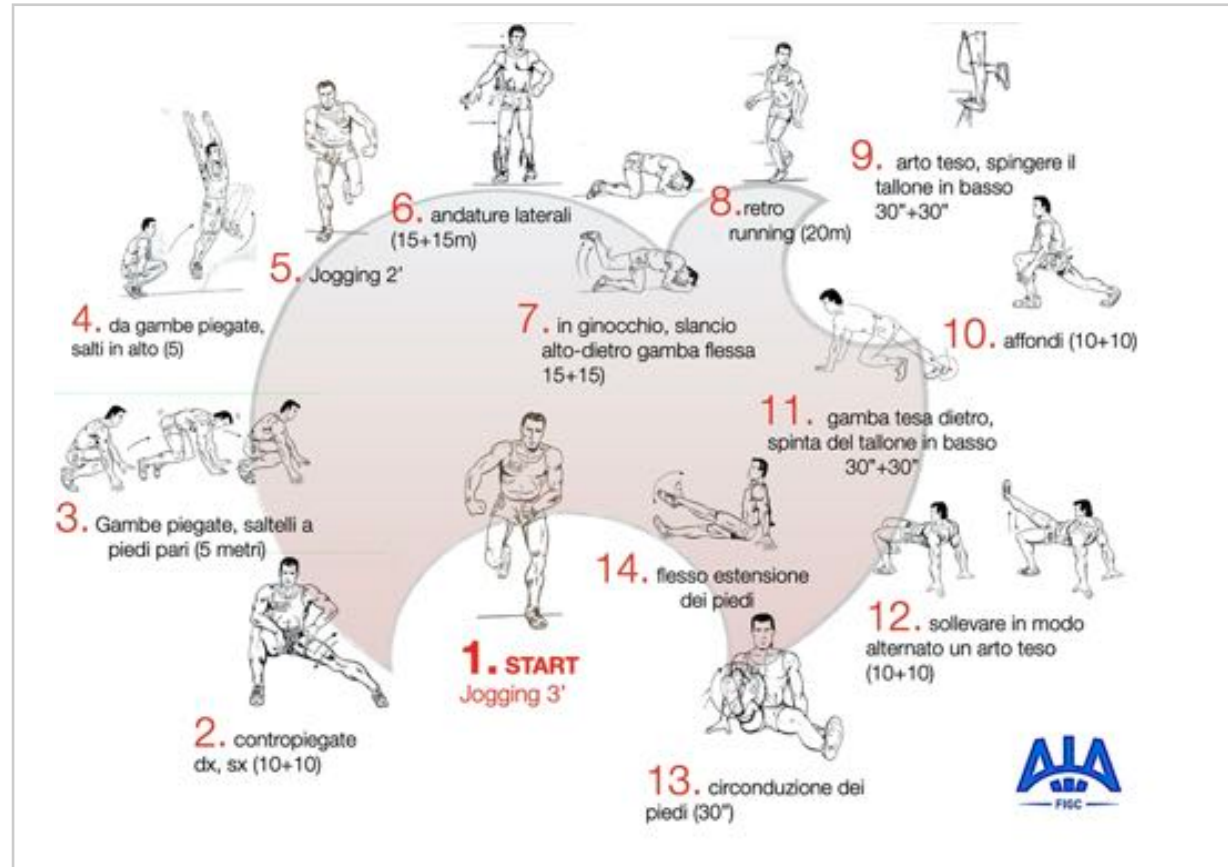
- 1- Jogging 3'
 - 2- un arto proteso fuori-dietro, molleggio vero il basso interessando l'articolazione coxo-femorale e l'intero arto (15+15);
 - 3- balzi continui con arti inferiori piegati per (5 m);
 - 4- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto (7 volte);
 - 5- jogging 5';
 - 6- andature laterali dx,sx (15m+15m);
 - 7- slancio dealternato degli arti inferiori dietro-alto, con gli avambracci in appoggio;
 - 8- corsa a ritroso per 20 m;
 - 9- arto teso, esercizi di estensione: portare il calcagno il più possibile al di sotto della linea di appoggio al supporto;
 - 10- affondi frontali alternati dx, sx (10+10);
 - 11- un arto inferiore teso dietro con mani in appoggio, spingere in basso il tallone senza flettere il ginocchio;
 - 12- decubito supino con tronco sollevato e arti inferiori piegati a 90°, sollevare in modo alternato un arto teso avanti-alto 20 volte;
- Recupero** progressivamente più corto al termine del circuito a seconda della preparazione.

SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE

Microciclo

PM

/



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

E

1-14/4

GG DALLA
GARA

+5

AE NON DESIGNATI

WARM UP - 10' a carattere generale (*Jogging*, andature, *stretching* dinamico);

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

FASE CENTRALE (60%FCmax < 70% FC Max).

- 1) 45' *Jogging*, (circa 8000 m a 10 -11 Km/h) variando in modo sensibile l'andatura durante la corsa ogni 2' per tratti di 20/30m;
- 2) 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* statico e di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze di 20-25 m nelle varie modalità: rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

COOL DOWN - 5' *Stretching* statico ed esercizi posturali.

LAVORO AEROBICO

INTENSITA' MODERATA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

1-14/4

GG DALLA
GARA

+6

AE NON DESIGNATI

WARM UP 25'

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

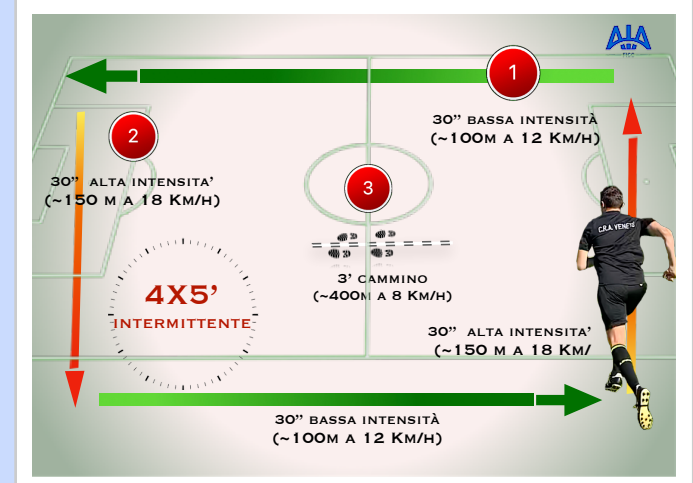
FASE CENTRALE 4x5'. Recupero 3' (cammino)

- 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