

THE COURAGE TO  
INNOVATE

15-28/4  
MICRO-CICLI



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.

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





A

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

AE AA POST GARA

RESISTENZA AEROBICA

**WARM UP**

- 10' corsa a ritmo basso, esercizi a carattere generale, andature;
- 10' *Stretching* dinamico e di mobilità articolare.

**FASE CENTRALE**

- 1) 30'-35' *Jogging* variando sensibilmente l'andatura ogni 5' per poche decine di metri.
- 2) 15' esercizi di mobilità articolare, di *stretching*, di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto ed esercizi posturali.

## RECUPERO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 6

AE DESIGNATI

POTENZA AEROBICA

**WARM UP** 10' Corsa a bassa intensità

10' Esercizi di *Stretching* dinamico alternati ad andature e ad es. di preatletismo generale. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità, di 10m.

**FASE CENTRALE**

- 1500 metri alla max prestazione distribuendo convenientemente lo sforzo; consultare la tavola delle andature a fianco con indicata la valutazione della prova.

**DEFATICAMENTO**

10' *Jogging* + 10' *Stretching* statico.

## RITMO COSTANTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 6

AA DESIGNATI

**WARM UP 20'** (Corsa a ritmo basso, andature a ginocchia basse, alte, corsa calciata dietro. Esercizi di *stretching* dinamico; concludere con esercizi di rapidità sui 10-20-30-40m;

**FASE CENTRALE** reazione motoria di tipo semplice. File di coni disposti a 10 m di distanza su una distanza di 40m.

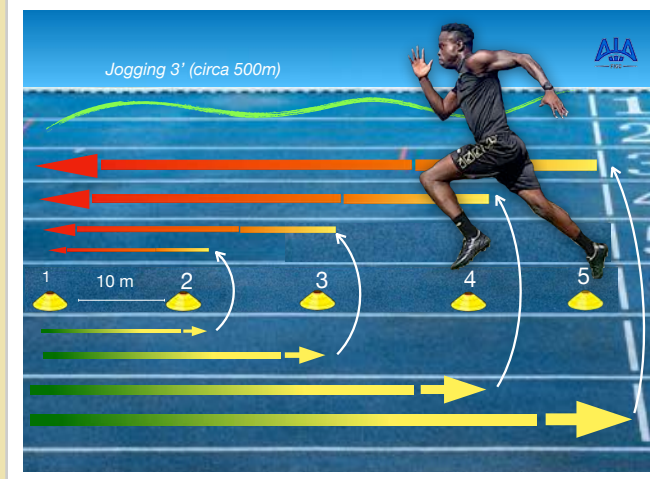
**Circuito.** **ALTERNARE I VARI TIPI DI ANDATURE (LATERALI, AVANTI, RITROSO)**

- da 1 a 2 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1);
- da 1 a 3 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 3 a 1)
- da 1 a 4 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 4 a 1)
- da 1 a 5 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1). - *jogging* 3'; Ripetere con la stessa modalità più volte (5-6). Interrompere ai primi segnali di fatica.

**COOL DOWN** - 15' *jogging* - Esercizi a corpo libero + addominali + *Stretching* statico

POTENZA LATTACIDA MISTA A RES.

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 5

AE DESIGNATI opzione

**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.

**Ripetere 3 volte, invertendo l'ordine (in principio 5x100m,5x50m,5x30m, poi 5x30m,5x50m,5x100m ...)**

- **5x100m** max accelerazione con recupero incompleto tra le singole prove (45" modalità *jogging*).
- **3' cammino** con es. respiratori;
- **5 x 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.

MODULAZIONE DEI CARICHI

ALTA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 5

AE - AA DESIGNATI

POTENZA AEROBICA E CAP. COORDINATIVE

**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*

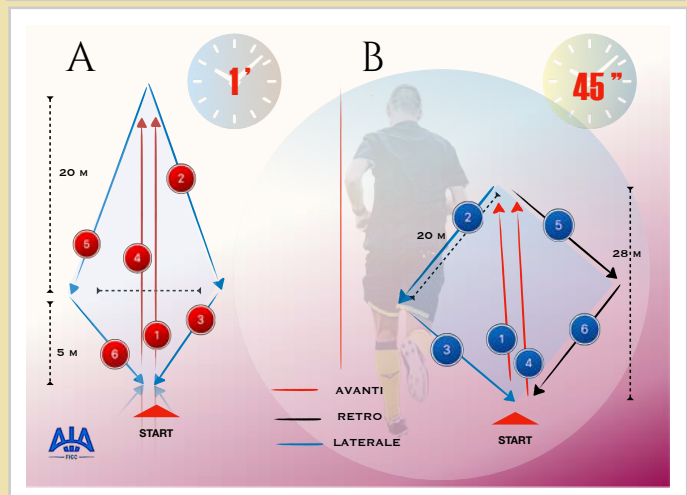
### FASE CENTRALE B. Lato del quadrato 20m (Avanti, Laterale, ritroso)

**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

B1

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

+ 2

AE - AA NON DESIGNATI

POTENZA AEROBICA

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

**Considerata la gara di domenica** ti consiglieri solo una serie, dai 70 ai 40 m. Se segui le andature segnate in verde, la velocità oscilla tra i 21 e i 25 km/h. Per te è una andatura di media intensità.

### FASE CENTRALE

**85-95% FC max. Recupero 2' tra le ripetute.**

- 3X70 m; recupero al passo 2' ;
- 3x60 m; recupero 2' al passo al punto di partenza;
- 3x50 m; recupero al passo al punto di partenza 2';
- 3x40 m; recupero 1'30" al passo al punto di partenza.

**COOL DOWN** - *jogging* 15' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

## ALTA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it



C

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 4

AE - AA DESIGNATI

**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.

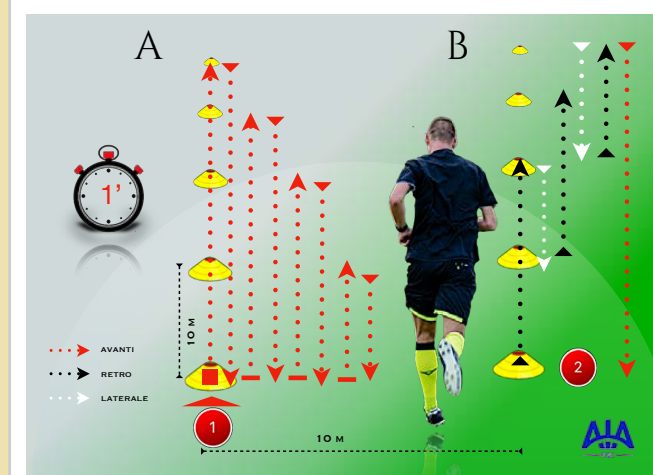
**2x5x 1'** Retro *Running* 20m, ritorno laterale per 10 metri, Retro *Runnig* per 20 m , ritorno laterale per 10 m, Retro *Running* 20m, ritorno laterale per 10 metri, Ritorno al punto di partenza 40m avanti.

Rec. 1'. Macro rec. tra le serie 2'.

**Cool down. 10' Jogging + Stretching statico** + addominali + es. di rilassamento muscolare.

CAP. COORD. E POTENZA AEROBICA

### ESERCITAZIONE SPECIFICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

+ 4

AE NON DESIGNATI

**WARM UP 15-20'** tradizionale.

### FASE CENTRALE

**1) 4X100m**, recupero 1' cammino.

Al termine macro recupero 2' *Jogging* (circa 300m a 9 km/h)

**2) 4X150m**, recupero 1' cammino.

Al termine macro recupero 2' *Jogging* (circa 500m a 10 km/h)

**3) 4X200m**, recupero 1' cammino.

Al termine macro recupero 5' *Jogging* (circa 800m a 9-10 km/h)

**4) 3X300m**, recupero 1' cammino.

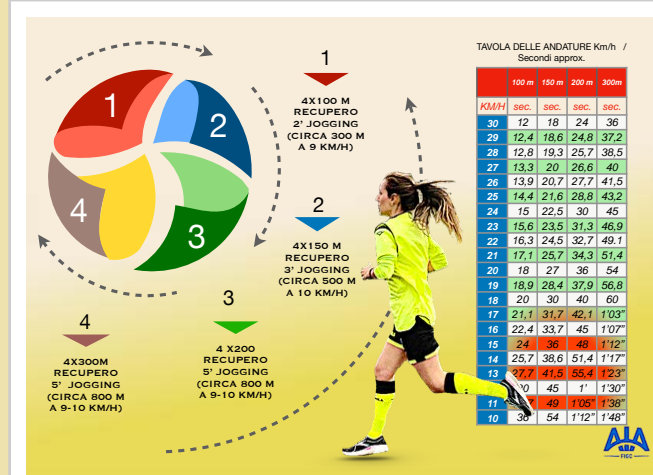
Macro recupero 5' *Jogging* (circa 800m a 9-10 km/h)

**Varianti: ripetute singole da 1 a 4, poi da 4 a 1, modulando i recuperi**

**COOL DOWN - 3' jogging** al 60-70% FC max + *Stretching* statico

POTENZA LATTACIDA

### MAX VEL 15-20"



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 3

AE DESIGNATI

**WARM - UP:** 20' a carattere generale. - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo;

- 7' **Retro Running**. Rec. 30" ogni 1'.

**FASE CENTRALE : FCMax 80-90%**

**Ripetere 3X2X5 giri.**

1- 50 m *Jogging* (20" a 8-9 km/h);

2- 25 m *retro running*;

3- 25m corsa laterale dx, sx;

4- 25 m massima accelerazione;

5- REC. ATTIVO 50 m cammino + 3' *JOGGING*

**COOL DOWN:** 10' *Jogging* con variazione di ritmo per tratti di 20 m ogni 1'.

*Stretching* ed esercizi posturali.

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E ACCELERAZIONI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

+ 4

AA NON DESIGNATI

**WARM UP:** 15' 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**

**5x5'. Recupero 3' jogging.**

- Da 1 a 2 *jogging* per 60m

- da 2 a 3 Max accelerazione con 3 cambi di direzione Eie modalità di corsa (laterale e ritroso) ogni 15m

- Da 3 a 1 cammino 15m al termine dell'accelerazione (Totale rec. 30-40")

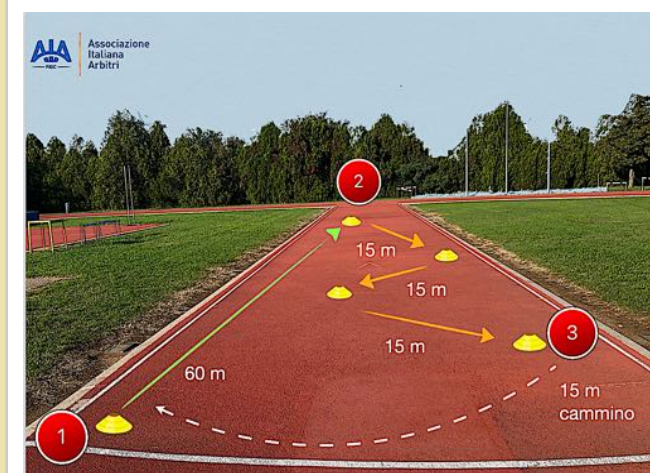
**Defaticamento**

-10' *jogging*

- *Stretching* statico + tonificazione addominali, dorsali, tronco, arti superiori

RESISTENZA AEROBICA

CAPACITA' COORDINATIVE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 3

AA DESIGNATI

**WARM UP:** 10' *Jogging* (circa 1500m). - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo, *Skip* monoarto, calciate, scivolamenti laterali. - Andature 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 di 10 metri.

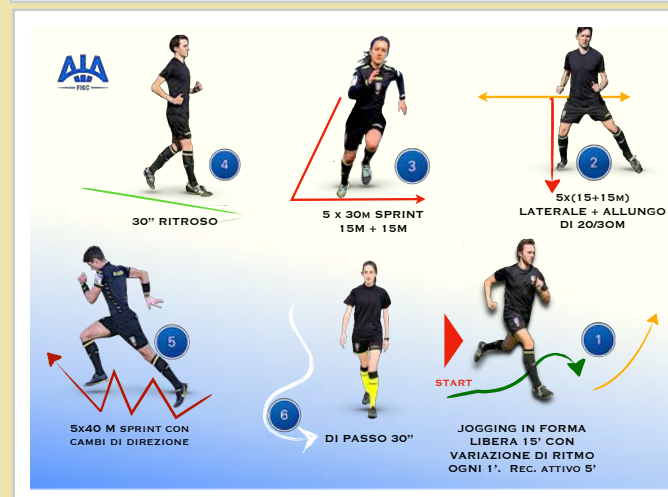
**FASE CENTRALE (alta intensita') superiore all'85% FCmax.**

- 1) 15' *Jogging* in forma libera con variazione di ritmo per 20m ogni 1'. Rec. 2'
- 2) 5x(15+15m) *LATERALE + ALLUNGO* DI 20-30m. *Recupero di passo* tra le ripetute. Al termine macro recupero 1';
- 3) 5 x 30m *sprint* (15m + 15m) con cambio di direzione. *Recupero di passo* tra le ripetute. Al termine macro recupero attivo 2';
- 4) 5X30" corsa a ritroso; Rec. di passo tra le ripetute;
- 5) 5X40m *sprint* con più cambi di direzione. 30" recupero dopo ogni *sprint*.

**COOL DOWN** 5' *Stretching statico* ed esercizi posturali + tonificazione a carattere generale.

POTENZA LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

- 2/-1

AE - AA DESIGNATI

**WARM UP:** 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario, Es. 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 IL RECUPERO DEVE ESSERE TOTALE TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA. Interrompere prima che sopraggiunga la fatica**

Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate;

- 4/5 accelerazioni massime sui 30-40m, recupero totale tra le singole prove (circa 2', 400/500m a 8-10 km/h);
- 5 x 30 m *sprint* con recupero completo;
- 3' *jogging*;
- 5 x 20 m *sprint*. Recupero 2' cammino
- 3' recupero corsa a ritmo blando (circa 400-500m a 8-10 km/h);

**COOL DOWN**

10' *Stretching* ed esercizi posturali.

RAPIDITA' E VELOCITA'

ANAEROBICO ALATTACIDO



gianni.bizzotto@aia-figc.it



E

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

+ 5

AE NON DESIGNATI

**WARM UP** 20' - *Jogging*, andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare, ( 65/70% FC max).

**FASE CENTRALE (>85% FCmax)**

**5 giri (da 1 a 5) = 1 Serie**

**Numero di Serie da 4 a 6. Macro recupero tra le Serie 3' cammino. Una Serie è composta da:**

1) 5' *Jogging*;

2) Intensità sub-massimale 70m; recupero di passo al punto di partenza;

3) Intensità sub-massimale 100m; recupero di passo al punto di partenza;

4) Intensità sub-massimale 150m; recupero 45";

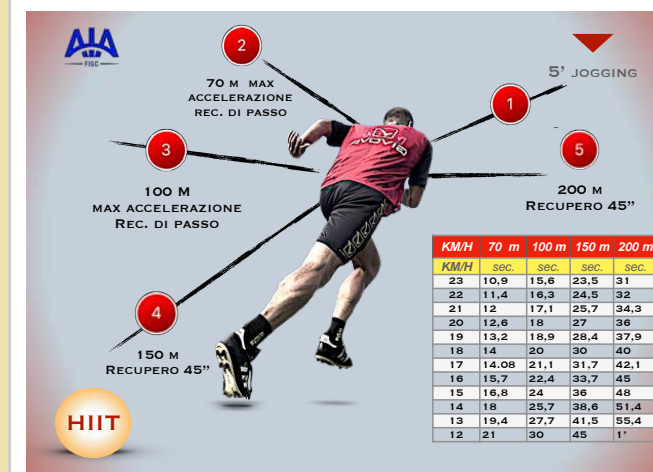
5) Intensità sub-massimale 200m; recupero 45";

Invertire l'ordine di partenza (dal metraggio più lungo a quello più corto);

**COOL DOWN** - 5' *Jogging* - 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

## POTENZA LATTACIDA

ACIDO LATTICO prodotto  $\rightleftharpoons$  smaltito



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

MC 3°-4°  
APRILEGG DALLA  
GARA

+ 6

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 90% FC MAX**

- 5-6X80m in 15-16" Recupero 2' cammino (circa 200m)

- Macro Recupero 5' *Jogging* (circa 800m)

- 5-6X100m in 19-20". Recupero 3' cammino (circa 500-600 m)

- Macro Recupero 5' *Jogging* (circa 800m)

- 5-6X80m in 15-16" Recupero 2' cammino (circa 200m)

- Macro Recupero 5' *Jogging* (circa 800m)

- 5-6X100m in 19-20". Recupero 3' cammino (circa 500-600 m)

- Macro Recupero 10' *Jogging* (circa 2000m)

**COOL DOWN**

10' *Stretching* statico ed es. respiratori + potenziamento addominali, arti superiori e dorso

## POTENZA AEROBICA

FC MAX 90% - VEL. SOGLIA ANAEROBICA

RIPETUTE	ANDATURA	
	INTENSITA'	RECUPERO
5-6X80 M	IN 15-16" (18-19 KM/H)	RECUPERO 2' CAMMINO (200 METRI)
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (9-10 KM/H)
5-6X100M	IN 19-20" (18-19 KM/H)	RECUPERO 3' CAMMINO (500-600 M)
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (9-10 KM/H)
5-6X80M	IN 15-16" (18-19 KM/H)	RECUPERO 2' CAMMINO (200 METRI)
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (9-10 KM/H)
5-6X100M	IN 19-20" (18-19 KM/H)	RECUPERO 3' CAMMINO (500-600 M)
MACRO RECUPERO ATTIVO	15' JOGGING	CIRCA 2000 M (8 KM/H)

gianni.bizzotto@aia-figc.it

CURCUIO POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI



C5

BEACH  
SOCCER

note aggiuntive



PER  
TUTTI

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

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

**FASE CENTRALE: Ripetere 2 volte l'intero Circuito.** Durata degli esercizi per ogni stazione: 40". Recupero tra il primo e il secondo circuito, minimo 10'.

- 1- **START Jogging 5'**;
- 2- contropiegate dx, sx;
- 3- arti inferiori piegati, saltelli a piedi pari;
- 4- **Jogging 3'**;
- 5- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto;
- 6- andature laterali dx,sx;
- 7- stazione in ginocchio, slancio alternato degli arti inferiori dietro-alto, con gli avambracci in appoggio;
- 8- corsa a ritroso;
- 9- affondi frontali alternati dx, sx;
- 10- mani e piedi a terra con bacino sollevato e arti inferiori piegati a 90°: sollevare in modo alternato gli arti avanti-alto;

**Recupero** al termine del lavoro 15' di *jogging* + 5' di *stretching* statico.

SVILUPPO DELLA FORZA A  
 CARICO NATURALE

Microciclo

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

**CIRCUIT RESISTANCE TRAINING**  
 PER LE CAPACITA' AEROBICHE

how can I help you?

CIRCUITO

		C5	BEACH SOCCER	note aggiuntive
	PER TUTTI		<b>COMPLETAMENTO FUNZIONALE</b>	

ANDATURE ED ESERCIZI PER LA FORZA A CARICO NATURALE PER MIGLIORARE IL GESTO TECNICO E LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA

Microciclo

COMPLETAMENTO FUNZIONALE /

- Dopo il tradizionale **Riscaldamento**

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

**CONTINUARE CON LA FASE CENTRALE**



**CIRCUIT TRAINING**

PER MIGLIORARE LA COORDINAZIONE MOTORIA E  
 POTENZIARE LA MUSCOLATURA



POTENZIAMENTO MUSCOLARE



note aggiuntive



PER  
 TUTTI

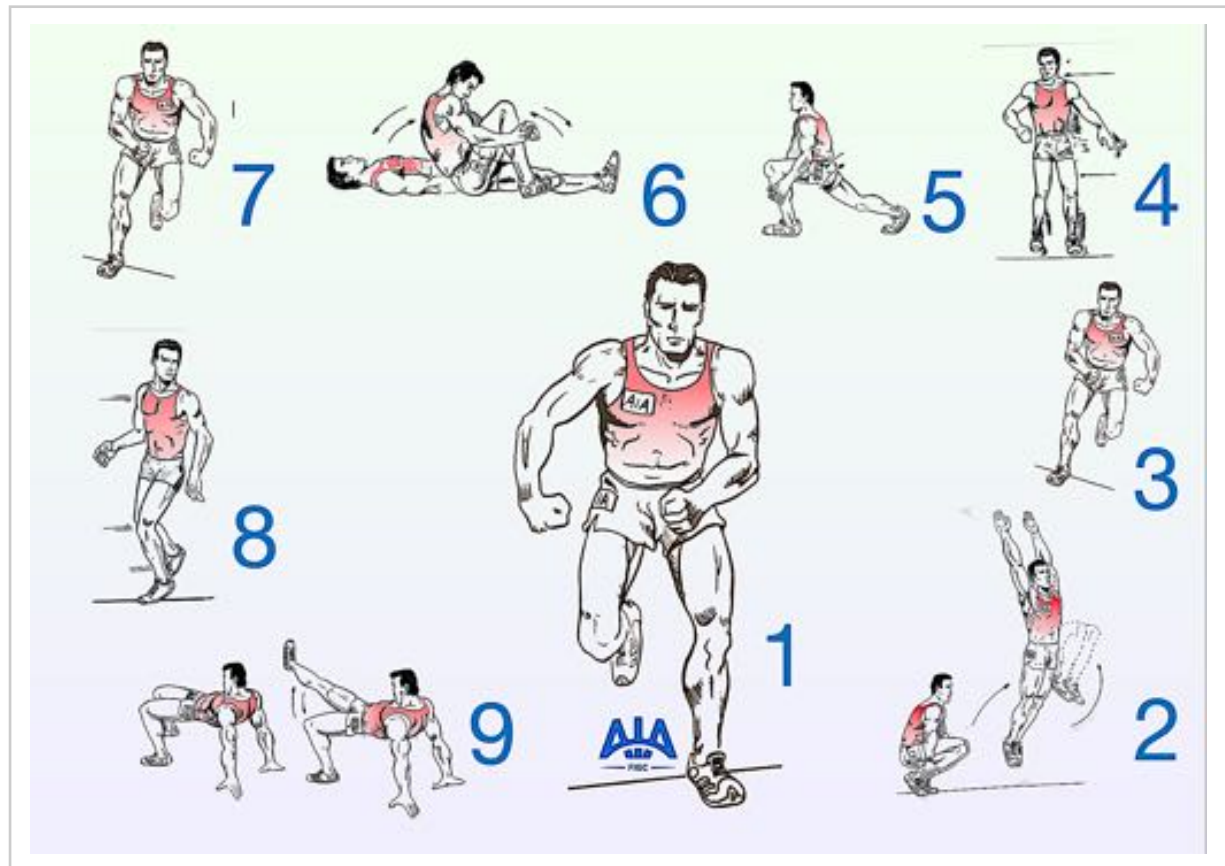
**COMPLETAMENTO  
 FUNZIONALE**

**Riscaldamento** della durata totale di 20' (*jogging* + *stretching* dinamico, inserire 10' di esercizi di potenziamento alternati alla corsa a ritmo blando, a ritroso e laterale. Ogni esercizio avrà una durata compresa tra i 30" e 45" e verranno alternati al *jogging* come rilascio muscolare.

Al termine di ogni stazione rispettare un adeguato tempo di recupero in quanto, in questo caso, trattasi ancora della fase propedeutica alla fase centrale che, di volta in volta, prenderà la direzione del lavoro anaerobico o aerobico.

- 1- Jogging 45";
- 2- arti inferiori piegati, salto in alto a piedi pari con braccia distese in alto (5 volte);
- 3- jogging 45";
- 4- andatura sul fianco dx, sx;
- 5- affondi *squat* 10 dx, 10 sx;
- 6- addominali;
- 7- jogging 3' ;
- 8- corsa a ritroso per 30";
- 9- sollevare busto e bacino mantenendo la posizione in linea con il petto. **Variante:** portando un arto inferiore disteso. Mantenere la posizione per 45"; **Ripetere il percorso. Continuare con altra proposta.**

POTENZIAMENTO MUSCOLARE A  
 CARICO NATURALE



**CIRCUIT RESISTANCE TRAINING**  
 PER LE CAPACITA' AEROBICHE

CIRCUITO POTENZIAMENTO MUSCOLARE

			BEACH SOCCER	note aggiuntive
	PER TUTTI		<b>COMPLETAMENTO FUNZIONALE</b>	

**Riscaldamento** 20' (*jogging* + *stretching* dinamico).

**Ripetere di seguito più volte l'intero Circuito** per 25-30' .

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

**DEFATICAMENTO:** 20' (addominali, dorsali, arti superiori) + *stretching* statico.

ANDATURE ED ESERCIZI PER LA FORZA A CARICO NATURALE PE PER MIGLIORARE IL GESTO TECNICO E LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA

Microciclo

COMPLETAMENTO FUNZIONALE /



**CIRCUIT RESISTANCE TRAINING**  
 PER LE CAPACITA' AEROBICHE

how can I help you?

CIRCUITO POTENZIAMENTO MUSCOLARE



C5

BEACH SOCCER

note aggiuntive



PER TUTTI

**COMPLETAMENTO FUNZIONALE**

Dopo il riscaldamento 20' (jogging + stretching dinamico).

Ripetere più volte l'intero Circuito per 10'

- 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);

**DEFATICAMENTO:** *Stretching* statico + (addominali, dorsali, arti superiori).

ANDATURE ED ESERCIZI PER LA FORZA A CARICO NATURALE PE PER MIGLIORARE IL GESTO TECNICO E LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA

Microciclo

COMPLETAMENTO FUNZIONALE /



**CIRCUIT RESISTANCE TRAINING**  
 PER LE CAPACITA' AEROBICHE



CURCUITO POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI



note aggiuntive



PER TUTTI

**COMPLETAMENTO FUNZIONALE**

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

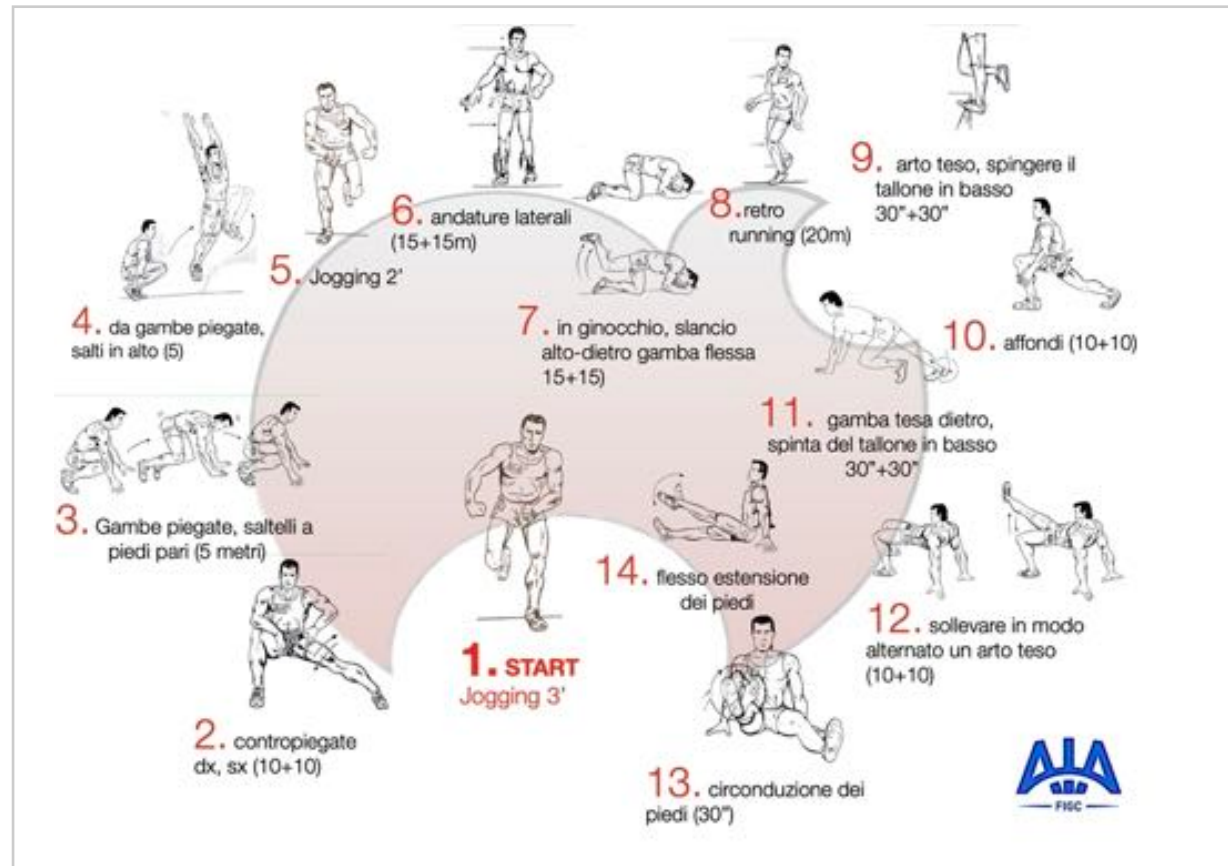
**FASE CENTRALE: Ripetere più volte l'intero Circuito (4-6 volte).**

- 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 alternato 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.

ANDATURE ED ESERCIZI PER LA FORZA A CARICO NATURALE PER MIGLIORARE IL GESTO TECNICO E LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA

Microciclo

COMPLETAMENTO FUNZIONALE



**CIRCUIT RESISTANCE TRAINING**  
 PER LE CAPACITA' AEROBICHE

how can I help you?

ANDATURE

		C5	BEACH SOCCER	note aggiuntive
	PER TUTTI	<b>COMPLETAMENTO FUNZIONALE</b>		

**INSERIRE QUESTI ESERCIZI DI TECNICA ANALITICA NELLA STRUTTURA DI OGNI SEDUTA DI ALLENAMENTO**

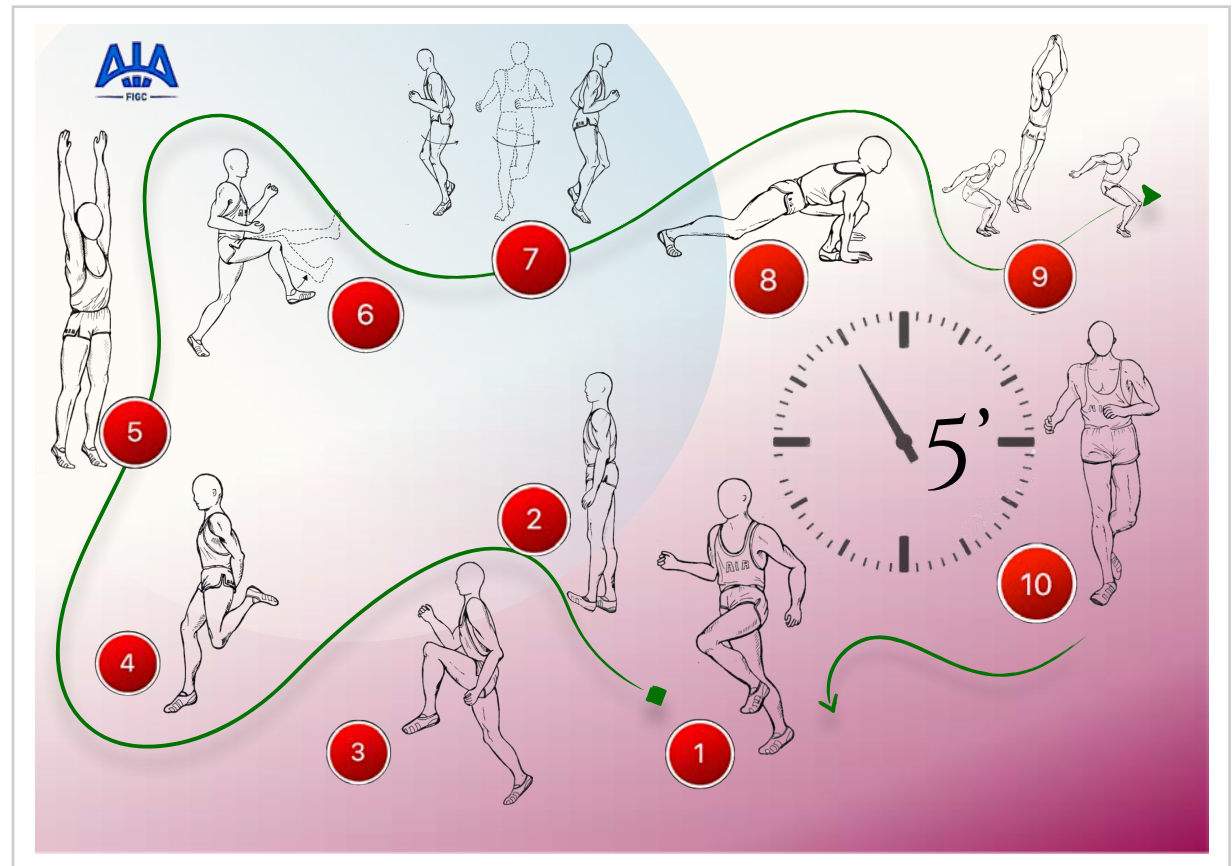
Durata per ogni singola stazione: 30". Recupero completo tra le singole stazioni

- 1- Corsa con falcata ampia;
  - 2- andature sui talloni, sugli avampiedi e rullata (tacco-punta)
  - 3- Skip 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

ANDATURE ED ESERCIZI PER LA FORZA A CARICO NATURALE PE PER MIGLIORARE IL GESTO TECNICO E LA SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA

Microciclo

COMPLETAMENTO FUNZIONALE /



**CIRCUIT TRAINING**  
**SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA**

POTENZIAMENTO DEL CORE



C5



note aggiuntive

Inserire in 2 allenamenti



PER TUTTI

**COMPLETAMENTO FUNZIONALE**

Dopo un adeguato **riscaldamento** a carattere generale:

Muscoli del **CORE** interessati addominali (Retti, trasversi, obliqui), eretti spinali, glutei, tensori della fascia lata

**1-Tronco e bacino.** In ginocchio con le mani in appoggio distendere in modo alternato l'arto inferiore con il braccio opposto.

**2- Contrazione isometrica.** Sollevare busto e bacino mantenendo la posizione in linea con il petto. **Variante:** portando un arto inferiore disteso. Mantenere la posizione dai 40" ai 50". Ripetere 3/4 volte.

**3- Plank laterale.** Esercizio statico. Decubito laterale. In appoggio su un solo avambraccio, mantenere il corpo in linea.

**4- Plank laterale.** Esercizio statico. Dal decubito laterale passare in appoggio su un avambraccio, mantenendo sollevati l'arto inferiore e quello superiore corrispondenti.

**5- Piegamento alternato degli arti inferiori** andando in appoggio sul ginocchio.

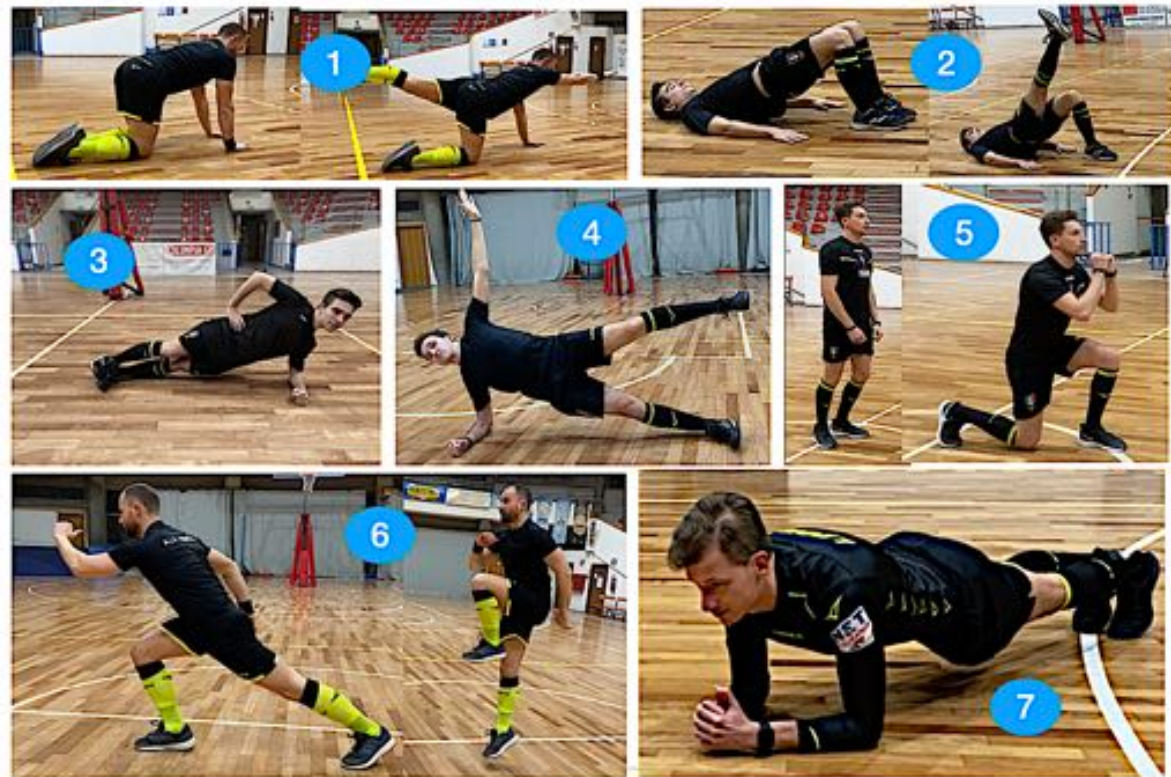
**6- Un arto piegato a 90° in avanti, l'altro proteso dietro:** flessione del ginocchio al petto superando la linea delle anche. Ripetere 20 volte alternando gli arti ogni 5 flessioni del ginocchio al petto .

**7- Plank laterale.** Tonificazione del busto e del bacino. Contrazioni isometriche. Mantenere la posizione dai 40" ai 60". Ripetere 3/4 volte.

SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE

Microciclo

COMPLETAMENTO FUNZIONALE



**PLANK PER IL POTENZIAMENTO DELLA MUSCOLATURA DEL CORE**



CURCUITO POTENZIAMENTO ADDOMINALI

COMPLETAM  
ENTO



POTENZIAMENTO e TONIFICAZIONE



C5

BEACH  
SOCCER

note aggiuntive



PER  
TUTTI

**COMPLETAMENTO  
FUNZIONALE**

1- La corsa in acqua, sfruttando il principio fisico di Bernoulli che solleva un corpo posto in posizione verticale, **favorisce l'attività fisica senza i microtraumi da impatto**

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**

CORSA IN ACQUA IN POSIZIONE  
VERTICALE



**ACQUA JOGGING PER POTENZIARE  
SENZA USURARE LE ARTICOLAZIONI**