

THE COURAGE TO INNOVATE

28-12/5

MICRO-CICLI

5°-1°



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

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 6

AE DESIGNATI

**WARM UP** tradizionale 20'. **PROLUNGARLO SE NECESSARIO**

5X30" Retro Running. Recupero 30".

**FASE CENTRALE AI 85-95% FC max.** Invertire l'ordine al termine della serie. La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa.

- 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.

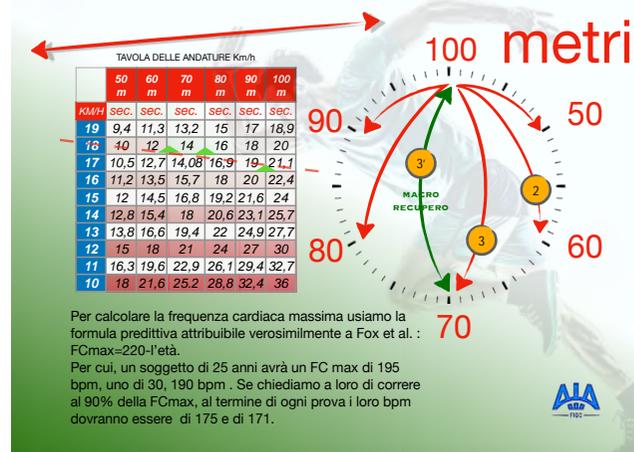
- 3x100m recupero Jogging, ultimi 20 m cammino.

**Recupero attivo 10' Jogging;**

**COOL DOWN** - 5' stretching statico ed esercizi respiratori.

POTENZA AEROBICA

MODULAZIONE DELLE INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 6

AA 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.

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

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

**N1-** 1) 10-10m *sprint*; 2) 10m laterale 3) 20 m *jogging*;

**N2-** 4) 10 m ritroso; 5) 10 m laterale 6) 10 m laterale 7) 20+20m *sprint*;

**N3-** 8) 3' *Jogging* + 2' cammino con esercizi respiratori

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

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAP COORD. RESISTENZA AEROBICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A

29-12/5

GG DALLA  
GARA

-

POST GARA AE - AA

RESISTENZA AEROBICA

**WARM UP**

10' a carattere generale;

**FASE CENTRALE FCMax 65-75% (bpm 130-150).**

1) 30-40' variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

**Oppure corsa con incremento del ritmo: 3-4X (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.

LA FASE DI  
RECUPERO  
MUSCOLARE CON  
L'ATTIVITA'  
MODERATA IL  
GIORNO DOPO LA  
GARA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 1

AA - NON DESIGNATI

RESISTENZA AEROBICA

**WARM UP:** 15' a carattere generale.- Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo;**FASE CENTRALE: Circuito 6X5' Rec. 2'. FCmax < 80% ).**

- 1- 50 m *Jogging* (~ 20" a 10 km/h) ;
- 2- 10 m + 10m laterale;
- 3- 50 m Accelerazione (~ 10" a 18 Km/h);
- 4- 10 m + 10m laterale;
- 5- 20m cammino

**COOL DOWN:** 5' Jog + 10' *Stretching* statico ed esercizi posturali.

Variazione di ritmo



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 6

AE NON DESIGNATI

**WARM UP** a carattere generale 10'**FASE CENTRALE** metodo di Bosco CCVV - Durata 35'

- ❖ inizio con 110 secondi di corsa a VRA (Velocità recupero attivo)
- ❖ 10 metri alla massima velocità
- ❖ 30 secondi a VRA
- ❖ 30 metri alla massima velocità
- ❖ 70 secondi a VRA
- ❖ 50 metri alla massima velocità
- ❖ 110 secondi a VRA. Una tale attività si continua sino a quando si otterranno:
- ❖ 10 metri per dieci volte
- ❖ 30 metri per otto-dieci volte
- ❖ 50 metri per cinque-sei volte.

**COOL DOWN** *stretching* statico

## RESISTENZA AEROBICA

## INCREMENTO V02

Bloccando il timer è possibile inserire, a seconda del grado di allenamento, delle pause di recupero passivo (di norma dai 3 ai 5'); Un cronometro indica il tempo totale di lavoro (Count Up Timer) e quello nelle fasi di massima accelerazione per percorrere a 18 km/h i 10 m e a 19 km/h i 30 e i 50m; Un secondo cronometro (Countdown Timer) indica invece il tempo mancante nelle singole andature a bassa intensità (10-11 km/h) con FC di circa 150 b/m. Nella prima frazione dei 110 secondi vengono indicati i metri percorsi ogni 10 sec. se venisse rispettata l'andatura in modalità Jogging (10-11- km/h). In questo modo sarà possibile interiorizzare la frequenza dei passi e il ritmo respiratorio indispensabili per saper poi distribuire le forze durante una gara soggetta a continue variazioni di ritmo e negli allenamenti programmati. Conoscendo inoltre la propria FC sarà possibile calcolare le percentuali di carico e i tempi di recupero.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 5

AE DESIGNATI

**WARM UP** tradizionale non inferiore ai 20'**FASE CENTRALE** AI 85-95% FC max

- 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.

**Recupero attivo 10' Jogging; Invertire l'ordine al termine della serie.**

La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa.

**COOL DOWN**

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

## POTENZA LATTACIDA

## MAX VEL 10-15"

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>
19	9,4	11,3	13,2	15	17	18,9
18	10	12	14	16	18	20
17	10,5	12,7	14,08	16,9	19	21,1
16	11,2	13,5	15,7	18	20	22,4
15	12	14,5	16,8	19,2	21,6	24
14	12,8	15,4	18	20,6	23,1	25,7
13	13,8	16,6	19,4	22	24,9	27,7
12	15	18	21	24	27	30
11	16,3	19,6	22,9	26,1	29,4	32,7
10	18	21,6	25,2	28,8	32,4	36

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 5

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.

- 5' Retro running . Recupero 30" ogni 30".

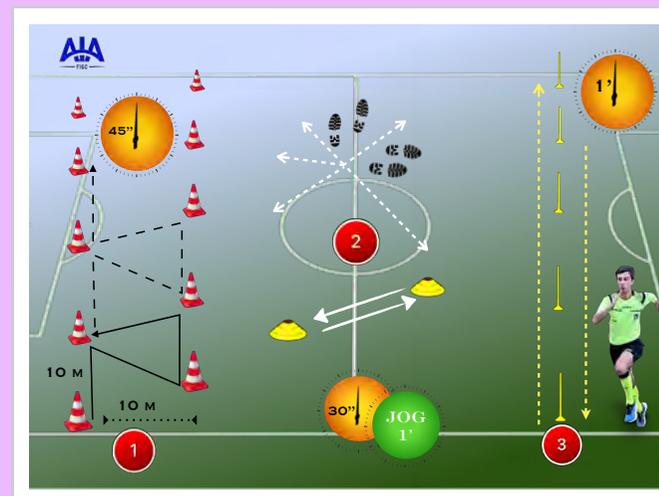
**FASE CENTRALE INTENSITA' ELEVATA 6/7 SERIE.**

1) 45" (10m avanti,10m laterale in diagonale dx, 10m avanti, 10m in diagonale sx ... ); Rec. 1' portarsi al punto di partenza. Recupero 2'.

2) 30" scivolamento laterale di andata e ritorno su singoli tratti di 10 m, poi, senza interruzioni continuare con 1' Jog;

3) 1' corsa a navetta in accelerazione per 40m, poi scalare ogni 10m ; Variante (corsa in avanti, laterale e ritroso). Rwcupero 3' Jog.

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

**RESISTENZA AEROBICA****ESERCITAZIONE SPECIFICA**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 2

AE - AA NON DESIGNATI

**WARM UP** 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario. Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo; - Andature e Balzi su una distanza massima di 20-30m.

**FASE CENTRALE - RIPETERE 6X CIRCUITO (60,40,60,40M).** Macro recupero al termine del modulo con 3 giri di pista.

1) 60 m in circa 12" (18 km/h); 2) - Jogging 1'; 3) - cammino 30";

1) 40 m in circa 9" (16 km/h); 2) - Jogging 1' ; 3) - cammino 30";

1) 60 m in circa 12" (18 km/h); 2) - Jogging 3' ; 3) - cammino 20";

1) 40 m in circa 8" (18 km/h); 2) - Jogging 3'; 3) - cammino 30".

- Tre giri di pista ( 2'30" al giro, 10 km/h);

**COOL DOWN** esercizi respiratori + *stretching* statico

**ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE****CAP COORD. E POTENZA LATTACIDA**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 4

AE DESIGNATI

FORZA SPEC. + POTENZA LATTACIDA

**WARM UP: 10'** ma prolungarlo se necessario.

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

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

**FASE CENTRALE : FC 85-95% FCmax. Accelerazioni ad alta intensità.**

- Ripetere **2X 3** volte il giro con recupero di passo ad ogni metraggio.

(1 Giro = 20,30,40,50,60,70,60,50,40,30,20 m ).

**Macro recupero attivo 5'** tra le serie con controllo del ritmo respiratorio, in particolare quello espiratorio. (Infatti aumentando l'intensità aumenta l'accumulo di acido lattico variando i tempi dell'espirazione, fino a ridurli drasticamente.

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

## CARICHI CRESCENTI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 4

AA - DESIGNATI

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

**WARM UP 20'** 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 - Media intensità'.**

**A) - 5x1'** (5x10m laterale, 10 m ritroso, 30m accelerazione, 20 m Jog). **Rec. 1'**.

**B) - 5x1'** (laterale 10m+10m, 10m avanti + 10m ritroso). **Rec. 1'**

- Macro-recupero attivo 5' (circa 1000 a12 km/h)

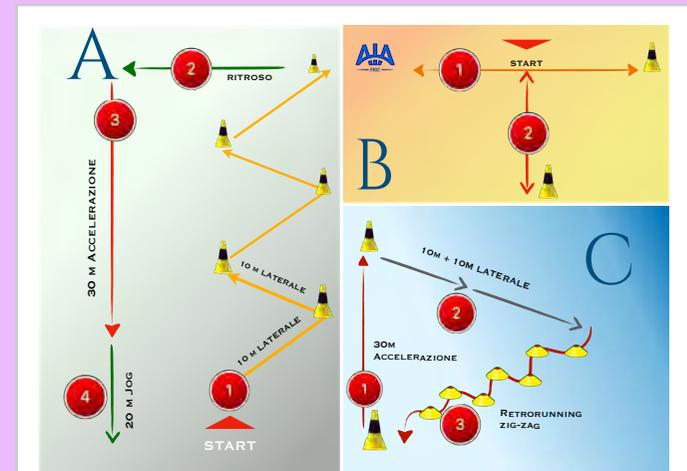
**C) 5x1'** (30m accelerazione, 10m + 10m laterale, 20 m zig-zag a ritroso). **Rec. 1'**.

Al termine, macro-recupero attivo 5' (circa 1000 a12 km/h).

- 5 x 1' Cambio di ritmo in progressione ogni 30" per 10".

**COOL DOWN 5' Jogging** (circa 800m 10 Km/h) a + *Stretching* statico

## CAP COORD. E RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 3

AE AA NON DESINATI

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

### FASE CENTRALE

- 1) 8X50m Accelerazione max, recupero 1';  
*Macro recupero 3' jogging;*
- 2) 7x40m Accelerazione max, recupero 45";  
**Macro recupero 3' Jogging;**
- 3) 6x30 m *Sprint* con cambio di direzione (15+15m), recupero 45";  
Macro Recupero 3' Jogging
- 4) 5x20m *Sprint* con cambio di direzione (10m+10m); recupero di passo.

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

## POTENZA LATTACIDA

### TEMPI DI RECUPERO AMPI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 3

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** con 5-6 accelerazione su distanze progressivamente più corte, dai 40m ai 5 m.

**FASE CENTRALE Circuito. 8 volte x 3'**. Recupero attivo 4-5' (cammino associato ad esercizi respiratori)

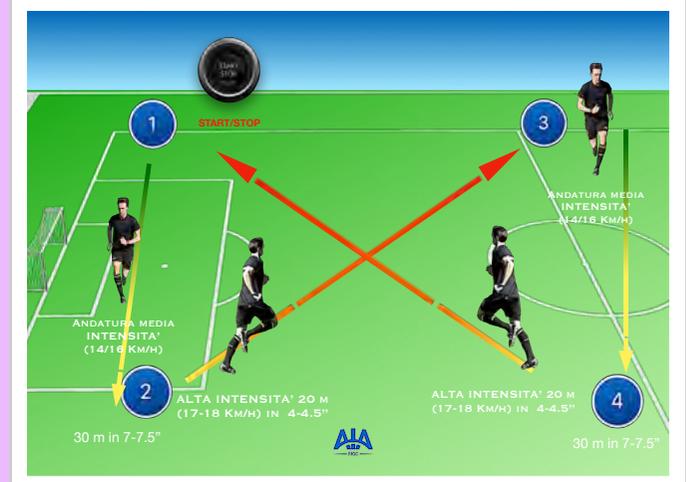
- 1) **Andatura a media intensità** (13,5 km/h) per 30 m in circa 7,5-8";
- 2) **Alta intensità** (17-18 km/h) per 40 m in circa 8" (18 km h);
- 3) **Andatura a media intensità** (13,5 km/h) per 30 m in circa 7,5-8";
- 4) **Alta intensità** (17-18 km/h) per 40 m in circa 8" (18 km h);

- 10' jogging.

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

## RESISTENZA AEROBICA

### RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 3

AA - DESIGNATI

**WARM UP - 25'**

*Jogging*, corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni. *Stretching* dinamico. **Concludere** con 5-6 esercizi sui 10 - 30m in progressione per concludere con la massima reattività e rapidità.

**FASE CENTRALE**

- 1) 3X3X2' . 5" Jog.; 40m accelerazione in 10"; ritorno 40m jog. Rec. 1'30". Macro rec. tra le serie 1' + 1 giro di pista in 2' (12 km/h);
- 2) 3X1'30". 10m+10m andatura laterale dx,sx e ritroso. Rec. 1'30" ;
- 3) 3X 1'30" . Laterale 5"; 40m in retro *running*; ritorno jog. in 30". Rec. attivo 2'

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

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

**ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 4

AA NON DESIGNATI

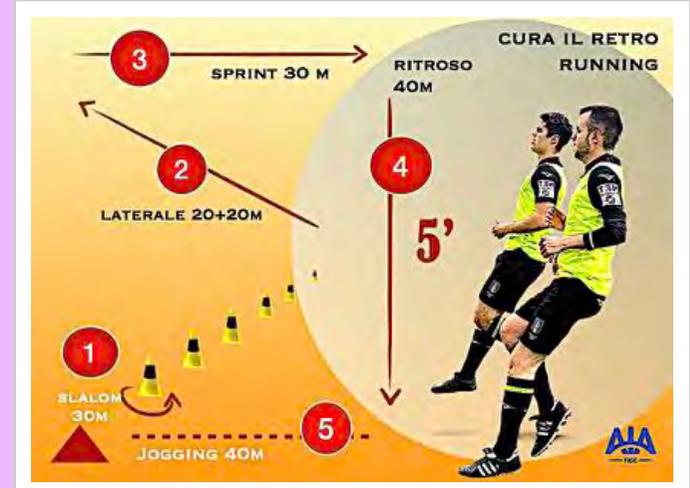
**WARM UP - 10'** Jogging - 10' *stretching* dinamico + es. di mobilità articolare e andature.  
- 5' Retro running (ogni 45" rec 30")

**FASE CENTRALE.** Ripetere più volte l'intero percorso per 5' (una serie). Quantità 5 serie X 5'. Macro Recupero dopo ogni serie 3'.

- 1) *slalom* per 30m tra i delimitatori a media intensità
- 2) scivolamento laterale dx e sx (20+20m)
- 3) massima accelerazione per 30 m
- 4) decelerazione, *retro running* per 40 m
- 5) 40 m jogging.

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

DESTREZZA E RESISTENZA AEROBICA

**ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI**

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 4

AE - NON DESIGNATI

**WARM UP:** 15' 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.

- 7X30" *Retro*running. Rec. 30"

## FASE CENTRALE

**Potenza aerobica - Corsa continua a velocità uniforme e con variazione di ritmo.**

- 10X (30" veloci + 1' media intensità). Rec. 2'

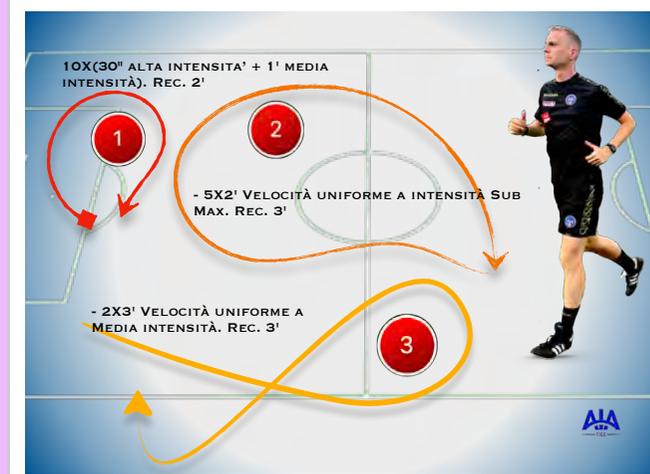
- 5X2' Velocità uniforme - Intensità Sub Max Rec. 3'

- 2X3' Velocità uniforme - Intensità Sub Max. Rec. 3'

**Cool Down:** 5' *Jogging* + *Stretching* statico

## POTENZA AEROBICA

FC 180 e oltre - FCmax 90-95%



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

29-12/5

GG DALLA  
GARA

- 2

AE - AA DESIGNATI

**WARM UP:** 20' a carattere generale - 10' *Jogging*, - 5' esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo interessando busto, arti superiori e inferiori; tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare a quelli più brevi di 10m.

## FASE CENTRALE

- 10' **potenziamento muscolare** dei glutei, dei flessori della coscia, degli ischio crurali e del soleo; mobilizzazione delle caviglie sollevando i talloni in maniera alternata; *skip* basso e alto, affondi frontali e laterali, andature e balzi su una distanza massima di 20-30m.

**IL RECUPERO TRA LE RIPETUTE DEVE ESSERE TOTALE**

**Accelerazione con partenza da fermi 90-100% del massimale** - Ripetute: 4x30m.

Rec. attivo tra le ripetute 4';

- 3x 40m. Rec. attivo tra le ripetute 5';

- 3x 50m. Rec. attivo 5-6'.

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

## POTENZA ALATTACIDA

RECUPERO TOTALE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 5

AE NON DESIGNATI

**WARM UP** minimo 20'. Corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. *Stretching* dinamico. Concludere con 5-6 esercizi sui 5-10m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni.

### FASE CENTRALE

- 1) 6X30m *sprint* in circa 6" (18 km/h); recupero di passo al punto di partenza;  
- Macro recupero attivo: 2' *Jogging* (circa 400m a 12 km/h);
- 2) 6X40m *sprint* in circa 8" (18 km/h); recupero di passo al punto di partenza;  
- Macro recupero attivo: 2' *Jogging* (circa 400m a 12 km/h);
- 3) 6x50 m massima accelerazione in circa 9 -10" (18-16 km/h); recupero di passo;  
- Macro recupero attivo: 2' *Jogging* (circa 400m a 12 km/h);
- 4) 6x40m massima accelerazione in circa 8-9" a 18-16 km/h ; recupero di passo al punto di partenza.  
- 15' *jogging* al 60-70% FC max (circa 2500-2600m, 10 Km/h).

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

POTENZA ALATTACIDA MISTA A RES.

INTENSITA' MAX &lt; 10"



RIPETUTE		
RIPETUTE	INTENSITA'	RECUPERO
6x30M	IN CIRCA 6" (18 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (12 KM/H)
6x40M	IN CIRCA 8" (18 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2' JOGGING	CIRCA 400 METRI (12 KM/H)
6x50M	IN CIRCA 9-10" (20-18 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
MACRO REC. ATTIVO	2-2'20" JOGGING	CIRCA 400 METRI (12-11 KM/H)
6x40M	IN CIRCA 8-9" (18-16 KM/H)	CAMMINO AL PUNTO DI PARTENZA
2500M JOGGING CON VARIAZIONE DI RITMO OGNI 30" PER CIRCA 20M	15' JOGGING	CIRCA 2500-2600 M (10 KM/H)

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 5

AA NON DESIGNATI

**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.

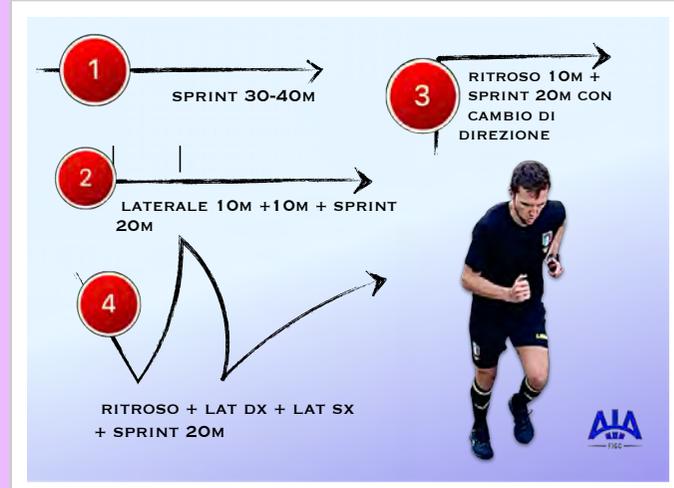
- 1) *Sprint* 40m; Recupero totale;
- 2) Scivolamento laterale dx 10 m + scivolamento laterale sx, 10 m + *sprint* 20 m; Recupero totale;
- 3) Retro running per 10m, arresto e rapida ripartenza (*sprint*) 20 m; Recupero totale;
- 4) Retro *running* 10m + scivolamento laterale dx e sx + accelerazione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

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAP COORD. E POTENZA ALATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 6

AE - AA DESIGNATI

POTENZA ALATTACIDA

**WARM UP 25'** Andature varie. *Stretching* dinamico. Concludere con 5-6 *sprint* sui 40-30-20-10m massima reattività e rapidità nei movimenti.

**RECUPERO TOTALE TRA LE PROVE .**

### FASE CENTRALE

-7x20m *sprint* recupero di passo; - Poi recupero attivo 4'

- 7X30m recupero di passo - Recupero attivo 5'

-7x40m recupero di passo - Recupero attivo 5'

- 6' corsa a bassa intensità (12 Km/h, circa 1200m), 2' a giro.

**COOL DOWN** - 10' *stretching* statico ed esercizi respiratori.

INTENSITA' MAX - REC. COMPLETO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F1

29-12/5

GG DALLA  
GARA

+ 6

AA NON DESIGNATI

RESISTENZA LATTACIDA

**WARM UP:** 20-25' a carattere generale - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. - Andature e Balzi su una distanza massima di 20. Accelerazioni max fino ai 25m.

**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

- 5' Retro Running. Recupero 30" dopo ogni 1'.

- 7x10" *skip* sui gradoni ad alta intensità Rec. 45";

- 5x15 m *sprint* con recupero incompleto tra le singole prove (30").

- 5 x 20 m *sprint* con 30" di recupero; - 3' *jogging*;

- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";

- 5' *jogging*;

- 5x40 m *massima accelerazione*; recupero 40-45"

- 5x50 m *massima accelerazione*: recupero 40-45";

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

FORZA + RESISTENZA VELOCITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it