

SETTORE TECNICO - AIA FIGC

AA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2024- 2025



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.

PERIODO 23 SETTEMBRE -6 OTTOBRE

GIANNI BIZZOTTO

| | | | | | |
|---|-------------|------------------|----|--------------------------|-----|
| Z | 23-6 OTT | GG DALLA GARA | NN | COMPLETAMENTO FUNZIONALE | 1 2 |
|---|-------------|------------------|----|--------------------------|-----|

LA FORZA - CORPO LIBERO

TONIFICAZIONE

Dopo un adeguato riscaldamento

Ripetere di seguito 2 volte l'intero Circuito per il potenziamento muscolare.

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

| | | | | | |
|---|-------------|------------------|-----|-----------|---|
| A | 23-6 OTT | GG DALLA GARA | + 1 | POST GARA | 2 |
|---|-------------|------------------|-----|-----------|---|

RESISTENZA AEROBICA

RECUPERO POST GARA

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.

gianni.bizzotto@aia-figc.it

A 23-6 OTT GG DALLA GARA - 6 AA DESIGNATI 1

RES. AEROBICA SPECIFICA MISTA

ANDATURE SPECIFICHE

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.

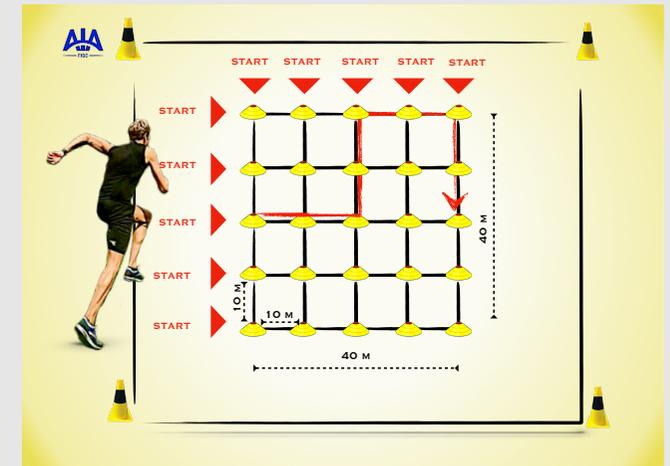
FASE CENTRALE FCM_{max} 80-90% - ESERCITAZIONE SPECIFICA. L'esercizio simula nelle varie andature le accelerazioni e decelerazioni su spazi brevi, come in gara.

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

B 23-6 OTT GG DALLA GARA - 5 AA DESIGNATI 1

ANDATURE DIVERSIFICATE

CAP. COORD. E RES. LATTACIDA

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

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

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

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

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

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B 23-6 OTT GG DALLA GARA - 5 AA DESIGNATI - OPZIONE 1

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'.

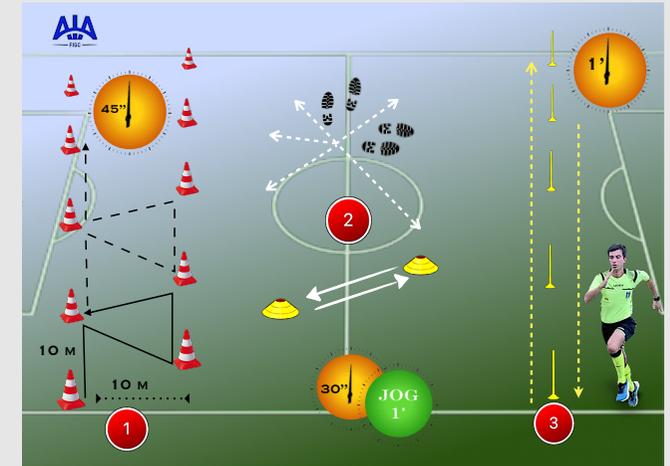
2) 30" scivolamento laterale di andata e ritorno su singoli tratti di 10 m, poi, senza interruzioni continuare con 1' Jog;

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

C 23-6 OTT GG DALLA GARA - 4 AA DESIGNATI 1

WARM UP

10' corsa 60-70% FC max inserendo anche esercizi di mobilità per le braccia; 5' mobilità articolare; 5' andature (calciata dietro, skip, passo saltellato, doppio impulso ecc.) sui 10m (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza.

3x50m in progressione jogging per recupero.

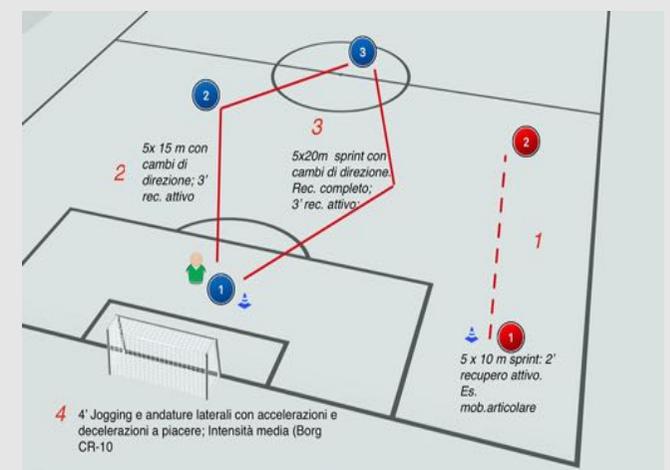
FASE CENTRALE

- 5x10m *sprint* con recupero completo;
- 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x 15m *sprint* con cambi di direzione con recupero completo;
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x20m *sprint* con cambi di direzione (vedi figura) recupero completo;
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 4' jogging e corsa laterale /dietro inserendo accelerazioni/decelerazioni di 5-10m a piacere (Intensità media).

COOL DOWN: 5' jogging + stretching statico

RAPIDITA' E ACCELERAZIONI MAX

STIMOLAZIONI ANAEROBICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 23-6 OTT GG DALLA GARA - 4 AA DESIGNATI 1

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*;

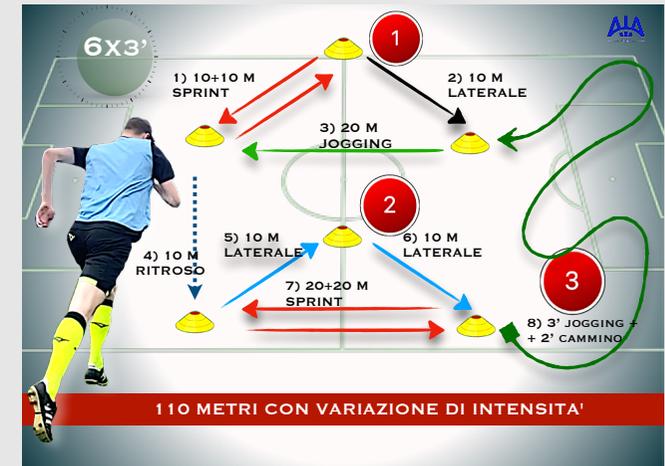
N2- 4) 10 m ritroso; 5) 10 m laterale 6) 10 m laterale 7) 20+20m *sprint*;

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

D 23-6 OTT GG DALLA GARA - 3 AA DESIGNATI 1

WARM UP 25' (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi, esercizi di reattività e di accelerazioni su spazi brevi...);

FASE CENTRALE

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

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

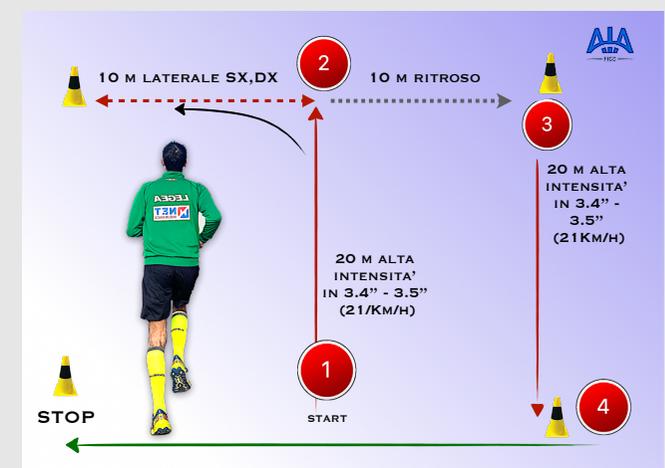
Passare da 1 a 2 in Max accelerazione per 20 m in 3.4"-3.5" (21 km/h); scivolamento laterale sx, dx (10 m + 10m) poi 10 m ritroso. Continuare con max accelerazione per 20 m in 3.4"-3.5"; concludere il percorso con *jogging* per 20 m.

Al termine, recupero attivo aggiuntivo di 5'.

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

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

| | | | | | |
|---|-------------|------------------|-----|--------------|---|
| E | 23-6 OTT | GG DALLA GARA | - 2 | AA DESIGNATI | 1 |
|---|-------------|------------------|-----|--------------|---|

| |
|-------------------|
| VELOCITA' |
| MAX ACCELERAZIONE |

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.** Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate.

- 3' recupero corsa a ritmo blando (circa 400-500m a 8-10 km/h);
- 5 X15m *sprint* con recupero completo;
- 3' *jog /walking*, mobilità articolare;
- 3 x 20m *sprint* in linea con recupero completo;
- 3' *jog /walking*, mobilità articolare;
- 5x10m *sprint* con recupero completo tra ogni frazione
- 3' *jog /walking*
- 5x10m *sprint* effettuando i primi 5m in allungo.

COOL DOWN 10' *Stretching* ed esercizi posturali.

gianni.bizzotto@aia-figc.it

| | | | | | |
|-----|-------------|------------------|-----|--------------|---|
| E 1 | 23-6 OTT | GG DALLA GARA | - 1 | AA DESIGNATI | 1 |
|-----|-------------|------------------|-----|--------------|---|

| |
|----------------------------------|
| ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE |
| CAP COORD. E POTENZA ALATTACIDA |

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

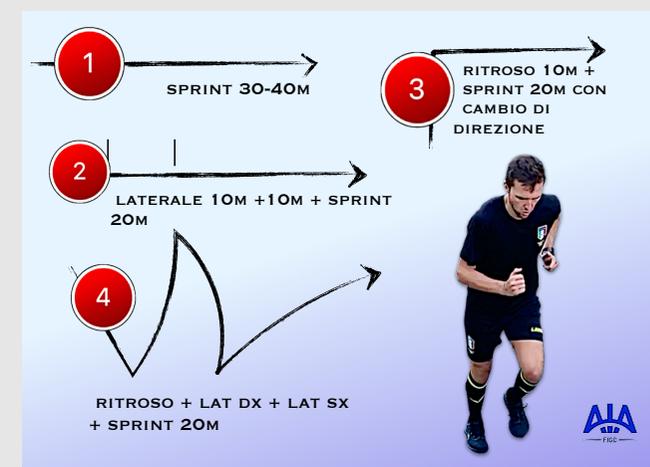
FASE CENTRALE

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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

| | | | | | |
|---|-------------|------------------|-----|------------------------|---|
| A | 23-6 OTT | GG DALLA GARA | + 1 | AA POST GARA - OPZIONE | 2 |
|---|-------------|------------------|-----|------------------------|---|

| |
|----------------------------|
| RESISTENZA AEROBICA |
| 65-75% FC Max |

WARM UP

10' a carattere generale;

FASE CENTRALE FCM_{Max} 65-75% (bpm 130-150).

- 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.

gianni.bizzotto@aia-figc.it

| | | | | | |
|---|-------------|------------------|-----|------------------|---|
| B | 23-6 OTT | GG DALLA GARA | + 2 | AA NON DESIGNATI | 2 |
|---|-------------|------------------|-----|------------------|---|

| |
|-----------------------------|
| RESISTENZA VELOCITA' |
| ANDATURE DIVERSIFICATE |

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

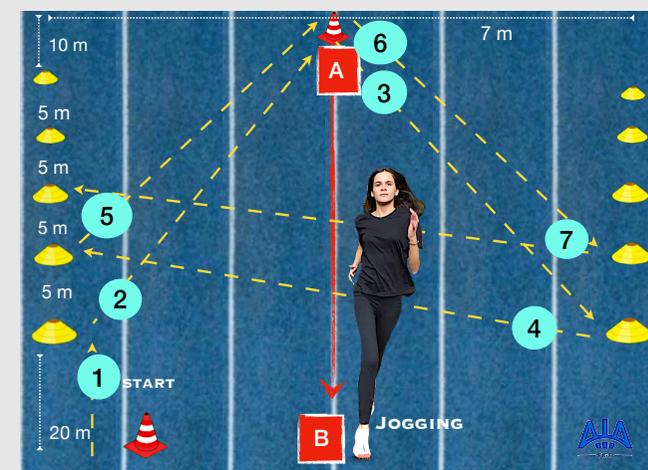
FASE CENTRALE . 50m X 7m (una corsa è larga 1,22m). Distanza tra i singoli coni 5m disposti su due file. Accelerazioni in diagonale.

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

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

- 2x10' variando l'andatura ogni 1'

COOL DOWN *Stretching* statico



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

23-6
OTT

GG DALLA
GARA

+ 3

AA NON DESIGNATI

2

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, 2x30, 5x20m. Rec. di passo. **(Colore verde). 1' X 5-6 VOLTE. Recupero 45"**.

1) Andatura laterale con cambio direzione ogni 10m, per un totale di 50m.

2) Retro *running* 20m;

3) 30 m max accelerazione;

4) decelerare, poi 20m cammino.

(Colore giallo) Circuito 1'30" RIPETERE 5/6 VOLTE. REC. 1 tra le prove.

1) 40m *Sprint*;

2) Cambio di direzione, andatura laterale 10+10m dx,sx,

3) 10m retro *running*

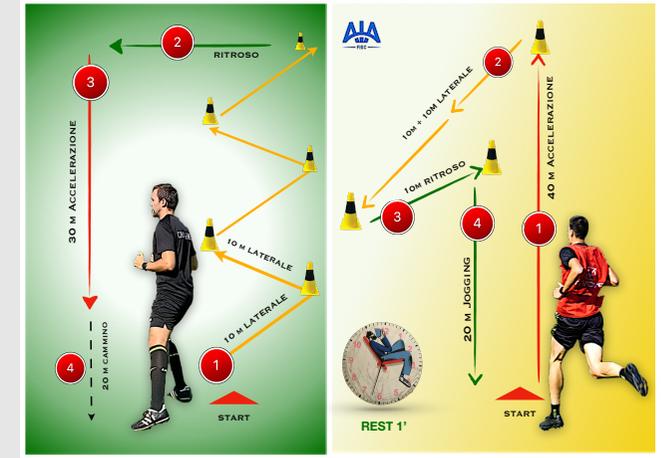
4) 20m *jogging*

- 7' - **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.

RESISTENZA AEROBICA E CAP. COORD..

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

23-6
OTT

GG DALLA
GARA

+ 4

AA NON DESIGNATI

2

WARM UP minimo 20'. Concludere con 5-6 esercizi sui 5-10-20 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

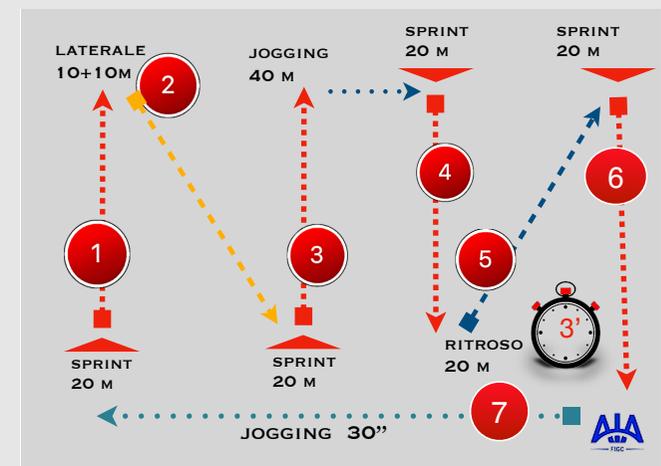
6) *Sprint* 20m

7) *Jogging* 30" .

COOL DOWN - 10-15' *stretching* statico

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAP COORD. E RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

23-6
OTTGG DALLA
GARA

+ 5

AA NON DESIGNATI

2

ESERCITAZIONE SPECIFICA

ANDATURE DIFFERENZIATE

WARM UP 10' corsa + 10' andature e *Stretching* dinamico

FASE CENTRALE 1

- 6/7' *Retro Running* . Cammino dopo ogni 1' per 45"

FASE CENTRALE 2

(8-10 serie X 2'); **misura percorso: 40-50m x 10m**

Passare sempre all'esterno dei riferimenti posti su distanze differenti con più cambi di direzione (avanti, ritroso, laterale. *Jogging* al punto di partenza.

Macro recupero attivo 2' (cammino + es. respiratori e *stretching*) dopo ogni serie

COOL DOWN

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it