

SETTORE TECNICO - AIA FIGC

AE

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 OTTOBTRE

GIANNI BIZZOTTO

B 23-6 OTT GG DALLA GARA - 6 AE DESIGNATI 1

RESISTENZA AEROBICA

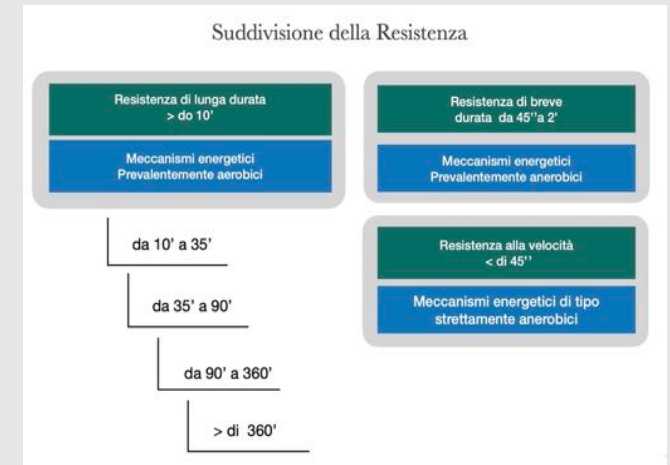
ALTA INTENSITA'

WARM UP 15' a carattere generale

FASE CENTRALE

- 10x15" ad alta intensità (75-80m a 17-18 Km/h) con 15" recupero *jogging*;
- ulteriore recupero 2' *jogging*;
- 6x30" (130-140m a 15-16 km/h) con 30" recupero *jogging* ;
- 3' *jogging* / cammino;
- 5x60" (250 m a 15 km/h) con 60" recupero effettuando *jogging*;
- 2' *jogging*
- 10x15" (75-80m) con 15" recupero *jogging*;
- 3' *jogging*/cammino;
- 6x30" (120-150m) con 30" recupero effettuando *jogging*;

COOL DOWN 10' *Jog + stretching* statico



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

RECUPERI A SCALARE

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

2X 5 X 80 m. Rec. a scalare da 1' a 20 sec.

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

gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 23-6 OTT GG DALLA GARA - 4 AE 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.

FASE CENTRALE come da grafico a lato

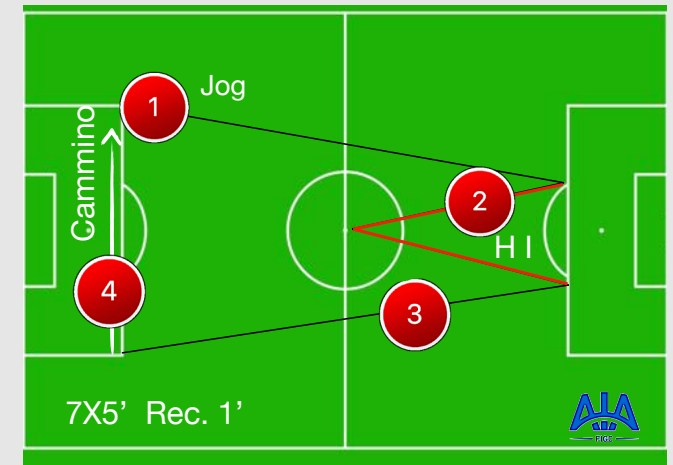
7X5' REC.1'

- 1) Jogging (7-8 Km/h);
- 2) HI - alta intensità (a 17-18 km/h);
- 3) Cammino

COOL DOWN 5' *Stretching* statico

RESISTENZA AEROBICA

80% FC Max



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 23-6 OTT GG DALLA GARA - 4 AE DESIGNATI - OPZIONE 1

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

FASE CENTRALE 1

- 5-7' *Retro Running* . WALKING dopo ogni 1' per 30"

FASE CENTRALE 2 come da rappresentazione grafica a lato

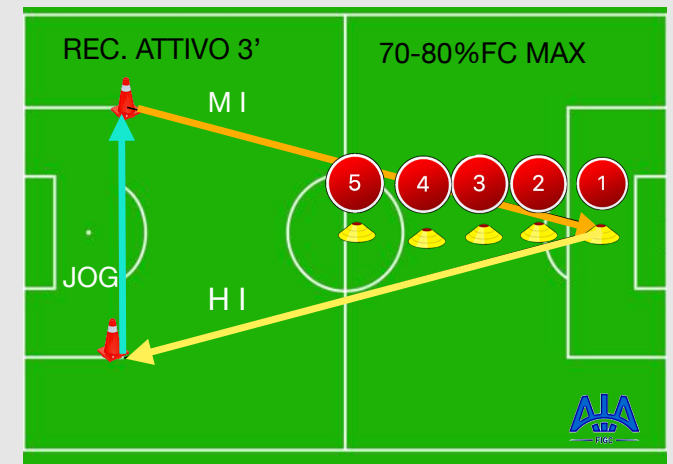
(5-8 serie dal n 1 al n 5 Rec attivo 3')

COOL DOWN

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

RESISTENZA AEROBICA

INTENSITA' MODULATA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

RESISTENZA AEROBICA

ESERCITAZIONE INTERMITTENTE

WARM UP 15': 5' *jogging*, andature + *stretching* dinamico.

- 5' **Retro Running**, cammino per 30" ogni 1'.

FASE CENTRALE: una serie da 1 a 7.

- 5-6 serie X 10 . Recupero 1' al termine di ogni serie.

- 1) corsa ad alta intensità per 25 m;
- 2) accelerazione/sprint per 15m;
- 3) *jogging* per 25 m;
- 4) cammino per 15 m;
- 5) *jogging* per 25m;
- 6) accelerazione/*sprint* per 15m;
- 7) alta intensità per 25 m.

- **continuare** : 2x5' corsa a ritmo blando con variazione di intensità ogni 1' per 10".

COOL DOWN - *Stretching* statico. es. respiratori e di tonificazione grandi distretti muscolari.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

G 23-6 OTT GG DALLA GARA -2-1 AE 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

Z	23-6 OTT	GG DALLA GARA	NN	COMPLETAMENTO FUNZIONALE	12
---	-------------	------------------	----	--------------------------	----

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

B

23-6
OTT

GG DALLA
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI

2

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'

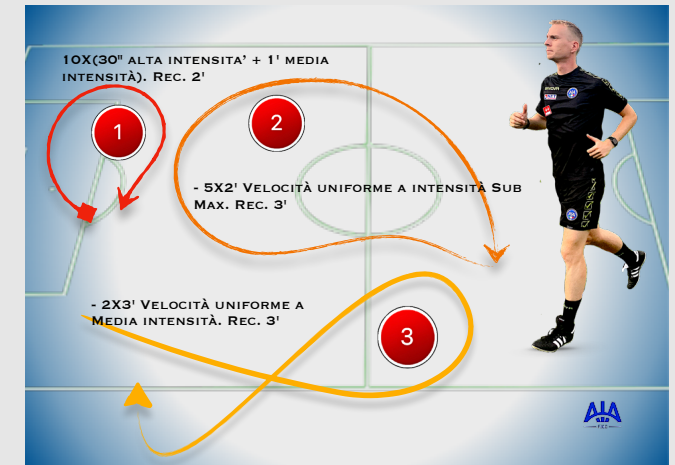
- 5X2' Velocità uniforme - Intensità Sub Max Rec. 3'

- 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

B

23-6
OTT

GG DALLA
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

2

WARM UP: 5' *Jog* + 10' andature. ES. di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. Concludere con tratti di corsa in progressione: 3X40m, 3X30m, 2X20m. 5' es. forza a corpo libero: piegamenti, balzi alternati, 1/2 *squat*.

FASE CENTRALE : 10 volte Rec. 30" al termine del circuito

1- *Jogging*

2 - HI Alta Intensità

3 - *Retro* running

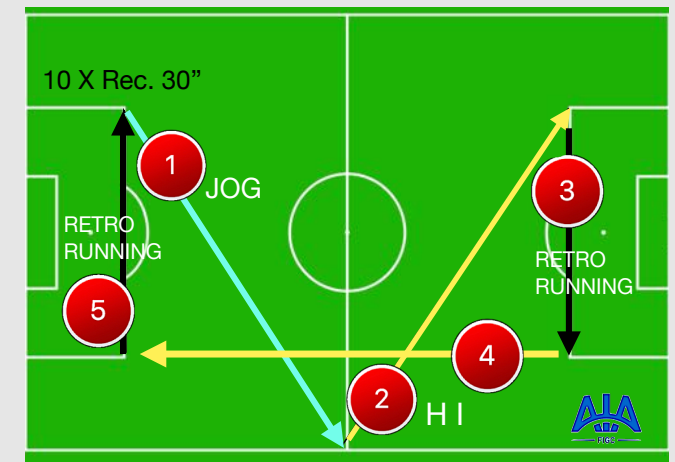
4 - HI Alta Intensità

5 - *Retro* Running

COOL DOWN Es. di defaticamento + *Stretching* statico

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE MODULATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 23-6 OTT GG DALLA GARA + 3 AE NON DESIGNATI 2

WARM UP 10' corsa (2-3 SCALA BORG) + 10' andature e *Stretching* dinamico alternato a quello dinamico (90% della massima escursione articolare, mantenendo le posizioni mx per 15-20" per ogni es.

FASE CENTRALE 1

- 3/4 X 100 m *Retro Running*. Rec. WALKING a ritmo sostenuto per 30"

FASE CENTRALE 2 come da rappresentazione grafica a lato: 10-12 volte. REC. 45"-1'

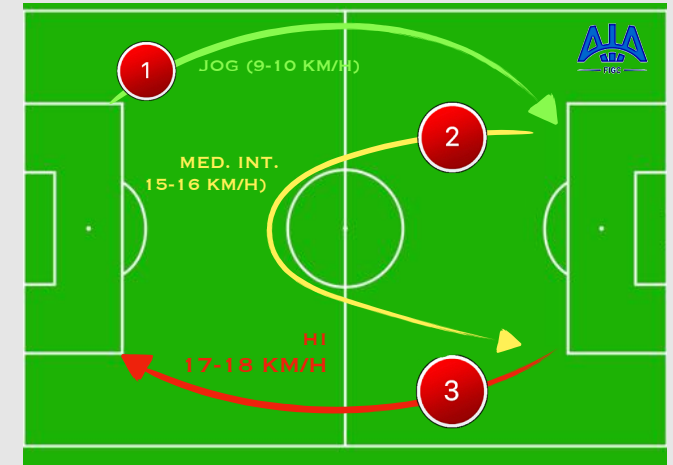
- 1) JOG
 - 2) MEDIA INTENSITA'
 - 3) ACCELERAZIONE IN PROGRESSIONE
- (5-8 serie dal n 1 al n 3)

COOL DOWN

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

RESISTENZA AEROBICA MISTA

MODULAZIONE DI INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 23-6 OTT GG DALLA GARA + 3 AE NON DESIGNATI - OPZIONE 2

WARM UP

10 ' corsa a ritmo blando; *stretching* dinamico + es. di mobilità articolare;
5' es. di pliometria o di balzi in forma alternata (avanti e laterale, a piedi pari o alternati)

FASE CENTRALE

Come da schema a lato: 3X3X4' corsa con variazione di velocità con cambi di ritmo; pausa di 2' tra le prove.

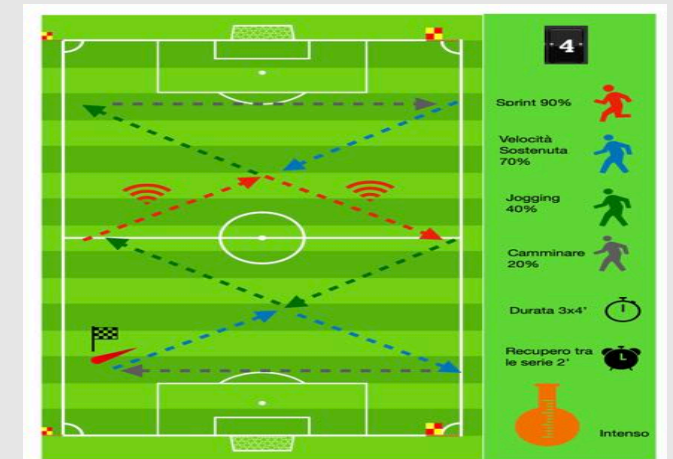
- Velocità sostenuta, *jog*, max accelerazione, *jog*, *walking* (passo sostenuto), velocità sostenuta, max accelerazione, *jog*, velocità sostenuta *walking*.

COOL DOWN

5' *Jog*
5' *Stretching* statico

RESISTENZA AEROBICA

ESERCITAZIONE INTERMITTENTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D 23-6 OTT GG DALLA GARA + 4 AE NON DESIGNATI 2

POTENZA LATTACIDA MISTA A RESISTENZA

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

WARM UP 15' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi...);

FASE CENTRALE. E' bene cronometrare le prove.

- 2 x (10/12x100 m) all'85-90% della max prestazione. Recupero in modalità WALKING al punto di partenza (passo sostenuto) dopo ogni singola prova;

Recupero 5-6' tra le serie;

COOL DOWN

- *jogging* 15'

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F 23-6 OTT GG DALLA GARA + 6 AE NON DESIGNATI 2

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

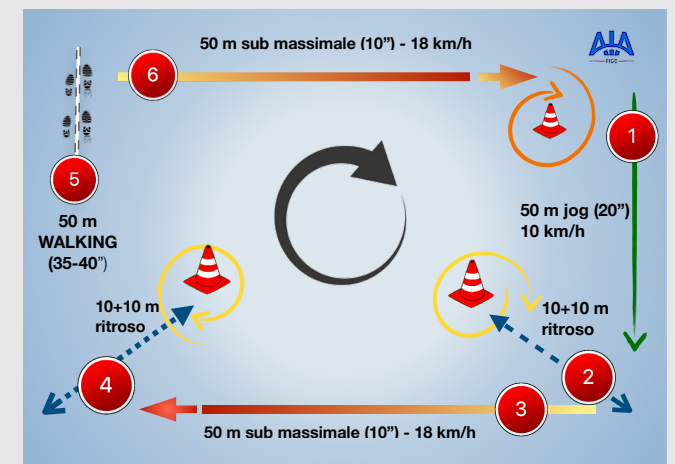
WARM UP 20' - andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare

FASE CENTRALE

Durata: 3x7'. Recupero 4' dopo ogni periodo :

- 50 m intensità sub-massimale (corsa 10", velocità media 18 km/h);
- 50 m *jogging* (circa 20", velocità media 10 km/h);
- ritroso 20 m (10m+10m);
- 50 m intensità sub-massimale (corsa 10", velocità media 18 km/h);
- ritroso 20 m (10m+10m);
- 50 m walking (circa 35-40);

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it