

SETTORE TECNICO - AIA FIGC

WOMAN PROJECT 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

how can I help you?

A1 **NOTA INTRODUTTIVA - WOMAN PROJECT**

RICORDA

L'intensità e la quantità del tuo lavoro devono essere proporzionati al livello della seduta. Di norma nei gg iniziali della settimana si lavora sui meccanismi energetici anaerobici lattacidi, ad es. sulla Resistenza alla velocità e sulla Forza resistente. I lavori alattacidi, ad es. la Velocità e la Rapidità vanno riservati a un paio di gg dalla gara (-2-1), mentre quelli aerobici, ad es. la Resistenza di lunga durata ad intensità media o bassa, vanno indirizzati nel giorno dopo la gara o come richiamo alla resistenza. **Non vanno mai sommati in modo marcato più stimoli nella stessa seduta.**

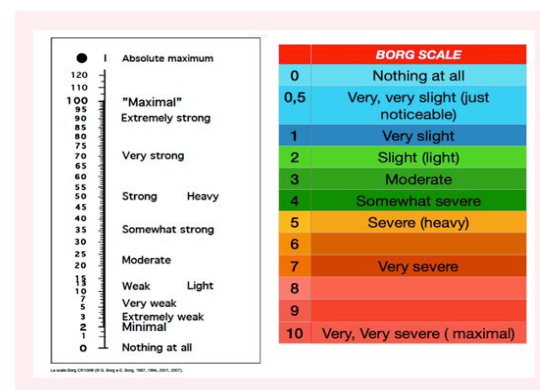
Il miglioramento delle capacità condizionali di forza, di resistenza alla velocità e resistenza specifica si svolgono con ripetute e con tempi di recuperi incompleti (> 90 b/m e di norma rispondono a questi valori: sotto i 10 " per la Resistenza di breve durata; tra 45" e 2' per quelli di media durata; dai 2' agli 8' ad impegno misto e > di 8' per la resistenza di lunga durata.

Vanno poi considerati gli esercizi specifici di resistenza locale e generale e la soluzione di problemi motori.

INIZIA A SEGNARE su un quaderno la percezione dello sforzo quando ti alleni.

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining".

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.



how can I help you?

B1

WOMAN PROJECT

WARM UP 20' - FCmax 60-70% 10' jogging, andature su una distanza massima di 20-30m. Stretching dinamico + STRETCHIN Statico

10' - INSERIRE LE PROPOSTE INDICATE NEL COMPLETAMENTO FUNZIONALE - POTENZIAMENTO.

FASE CENTRALE 1: percorre 7 minuti alla max prestazione, senza variazione sostanziale di ritmo.

Consultare la tavola delle andature per determinarne il valore. **Rec. attivo 10'**

FASE CENTRALE 2

- 15' (30" corsa a ritmo basso + 20" ritmo medio/alto ...)
Recupero attivo 5'-6';

COOL DOWN - 10' *Stretching* statico, es. respiratori ...



gianni.bizzotto@aia-figc.it

INSERIRE LA PROVA SUI 7 MINUTI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA SEGNANDO I METRI PERCORSI

A LA RESISTENZA
COSA FARE PER AUMENTARE IL VO2 (Max consumo di ossigeno consumato per minuto)

Le donne possono migliorare il loro VO2max da un 10% a 40% con endurance training (stessa % sovrapponibile a quella degli uomini).

L'apparato cardiaco della donna è differente rispetto a quello maschile :

è proporzionalmente più piccolo. E' minore la gittata sistolica e la portata cardiaca con il risultato di un minor apporto di ossigeno ai tessuti inferiore. Le donne hanno una frequenza cardiaca (FC) submassimale più alta rispetto agli uomini, mentre quella massima è uguale nei due sessi.

Guarda il video: CCVV - indicatore del tempo

[Clicca sul link](#)

<https://youtu.be/0HG4qDOadaE>

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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

INSERIRE UNA VOLTA ALLA SETTIMANA CCVV (CORSA CONTINUA CON VARIAZIONE DI VELOCITA')

how can I help you?

COMPLETAMENTO FUNZIONALE

CLICCA SUI LINK per avere qualche idea sugli esercizi da fare. LA FORZA, COME LA RESISTENZA sono qualità facilmente allenabili.

Forza muscolare della donna è minore < 30-40% rispetto a quella dell'uomo per un minor volume complessivo delle fibre muscolari.

Gli esercizi indicati servono per le accelerazioni su spazi brevi, per la forza resistente, per la prevenzione degli infortuni.

Le donne infatti sono soggette a maggiori infortuni per una ridotta dimensione e resistenza dei legamenti e dei tendini.



Dopo il riscaldamento effettua una serie a carico naturale di balzi nella varie forme ed esercizi combinati in forma di circuito.

<https://youtu.be/e-AvVxiMyys>

<https://youtu.be/tdIB7IX7YXE>

<https://youtu.be/2uoN7g9xuVA>

gianni.bizzotto@aia-figc.it

INSERIRE GLI ESERCIZI DI FORZA ALMENO DUE VOLTE ALLA SETTIMANA

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

RESISTENZA AEROBICA

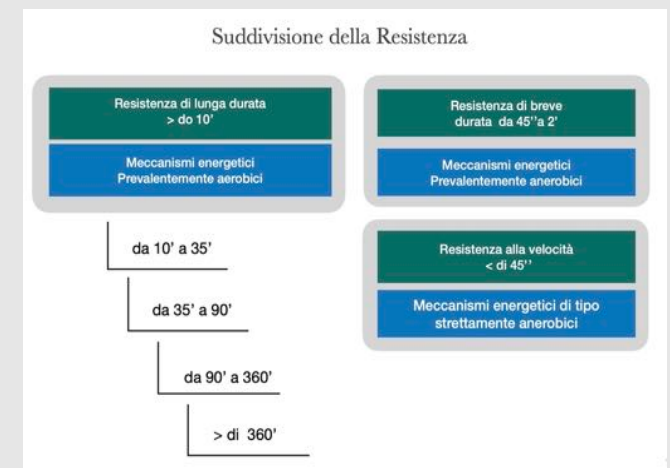
ALTA INTENSITA'

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

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

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

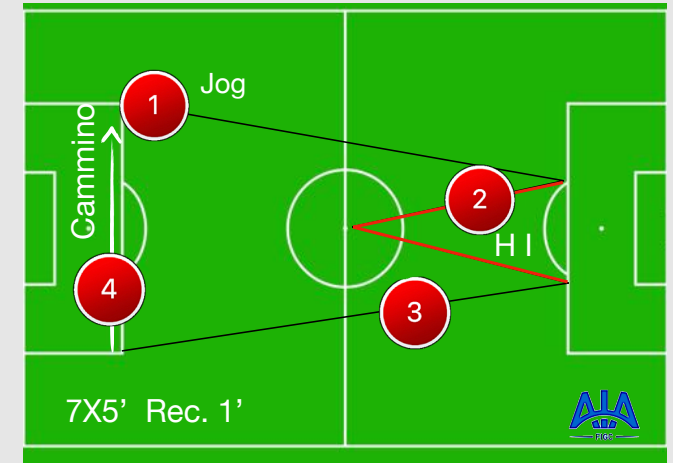
7X5' REC.1'

- 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

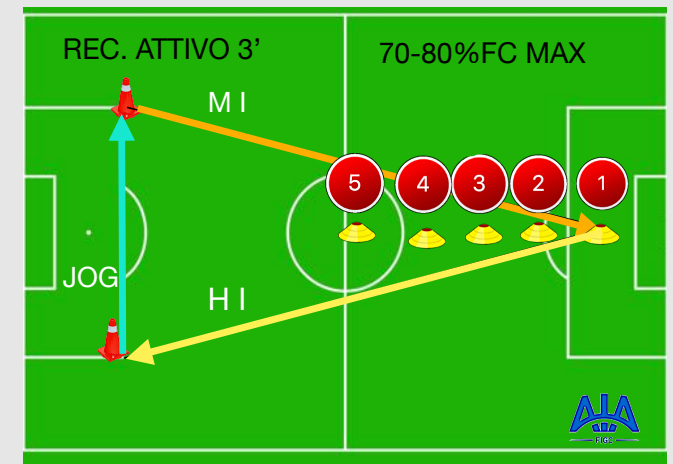
(5-8 serie dal n 1 al n 5 Rec attivo 3')

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

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'

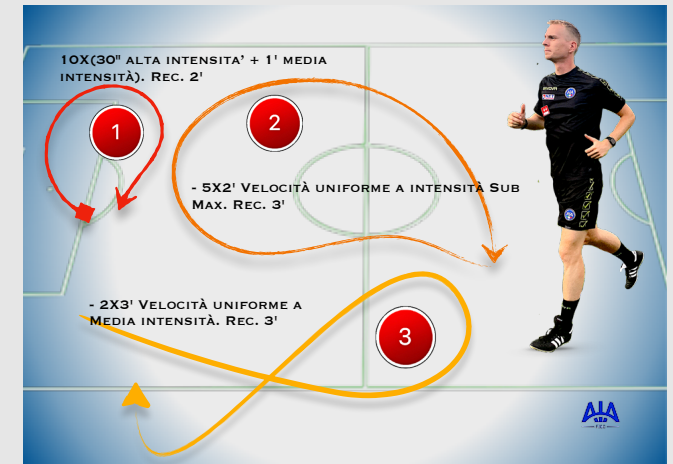
- 5X2' Velocità uniforme - Intensità Sub Max Rec. 3'

- 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

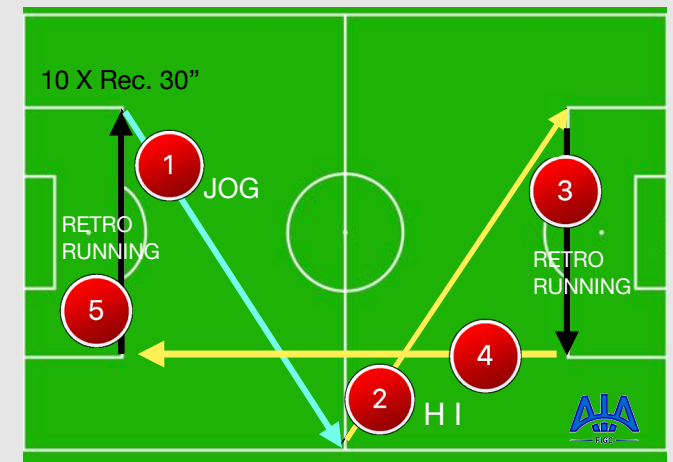
4 - HI Alta Intensità

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'

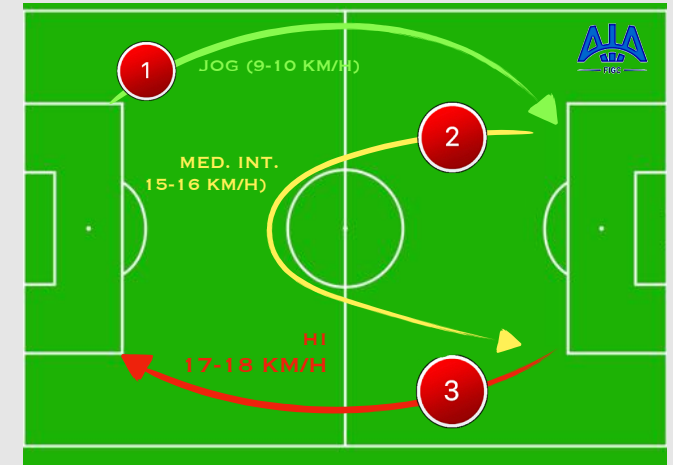
- 1) JOG
 - 2) MEDIA INTENSITA'
 - 3) ACCELERAZIONE IN PROGRESSIONE
- (5-8 serie dal n 1 al n 3)

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.

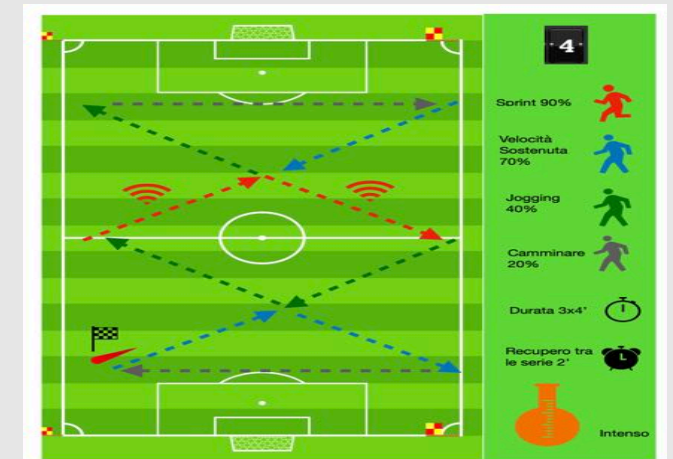
- Velocità sostenuta, *jog*, max accelerazione, *jog*, *walking* (passo sostenuto), velocità sostenuta, max accelerazione, *jog*, velocità sostenuta *walking*.

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

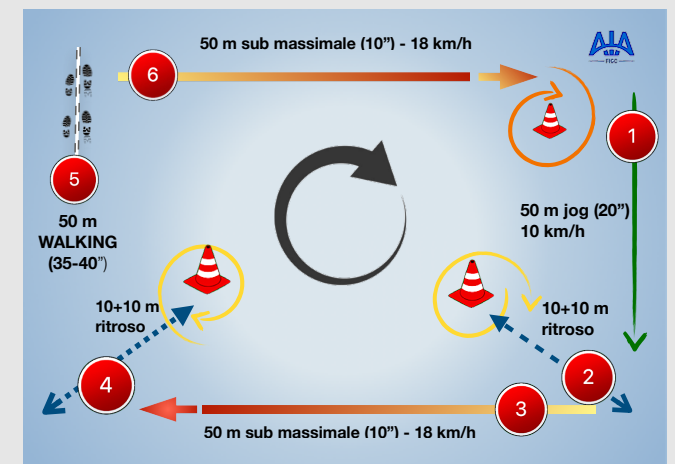
WARM UP 20' - andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare

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

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

RESISTENZA AEROBICA

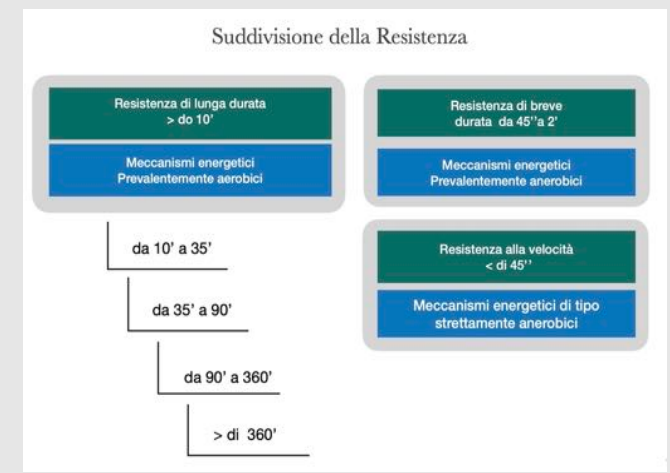
ALTA INTENSITA'

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

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

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

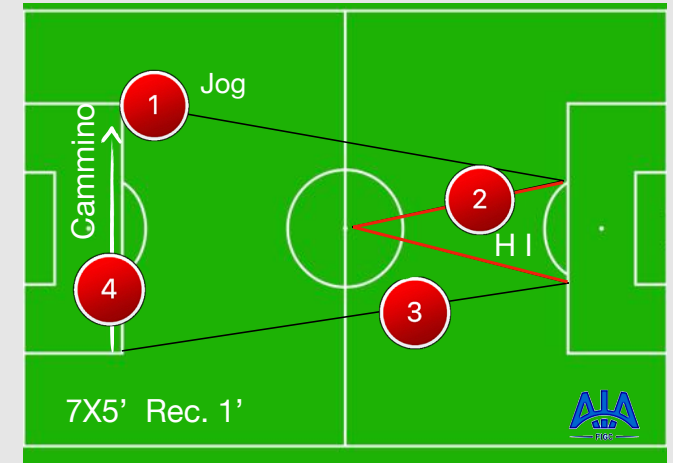
7X5' REC.1'

- 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

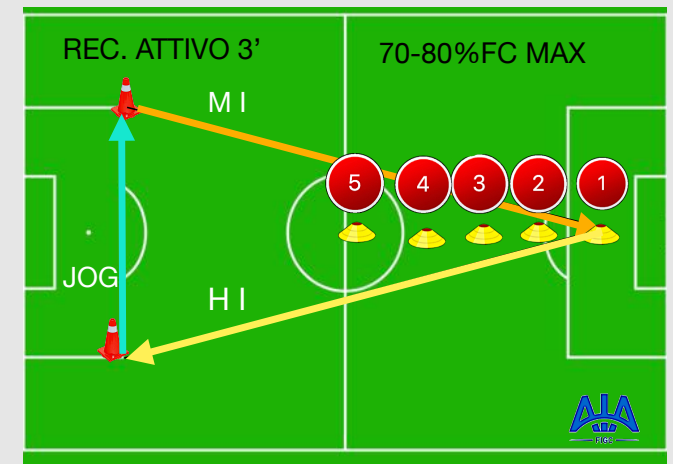
(5-8 serie dal n 1 al n 5 Rec attivo 3')

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

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.

RESISTENZA AEROBICA

ESERCITAZIONE INTERMITTENTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

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.

VELOCITA'

MAX ACCELERAZIONE

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'

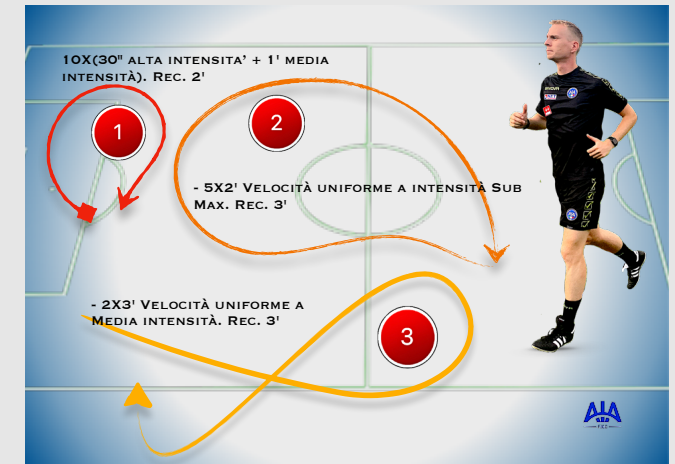
- 5X2' Velocità uniforme - Intensità Sub Max Rec. 3'

- 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

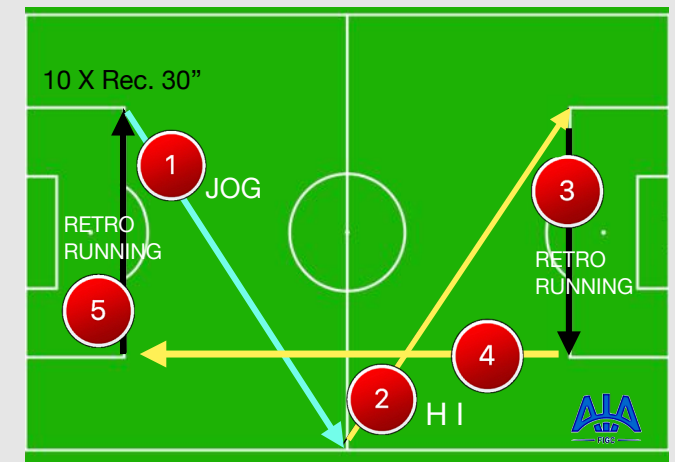
4 - HI Alta Intensità

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'

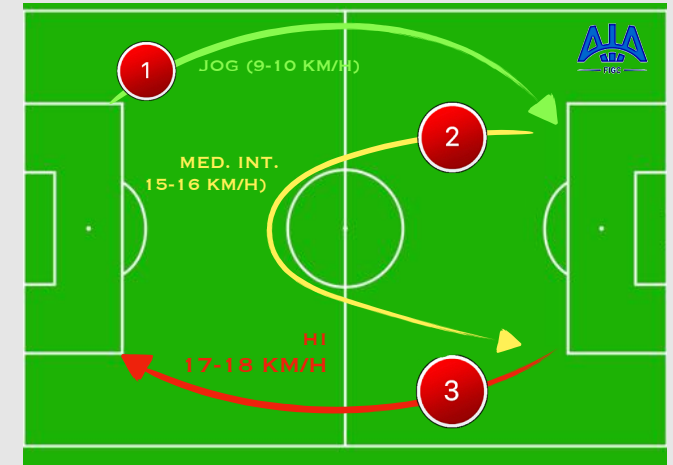
- 1) JOG
 - 2) MEDIA INTENSITA'
 - 3) ACCELERAZIONE IN PROGRESSIONE
- (5-8 serie dal n 1 al n 3)

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.

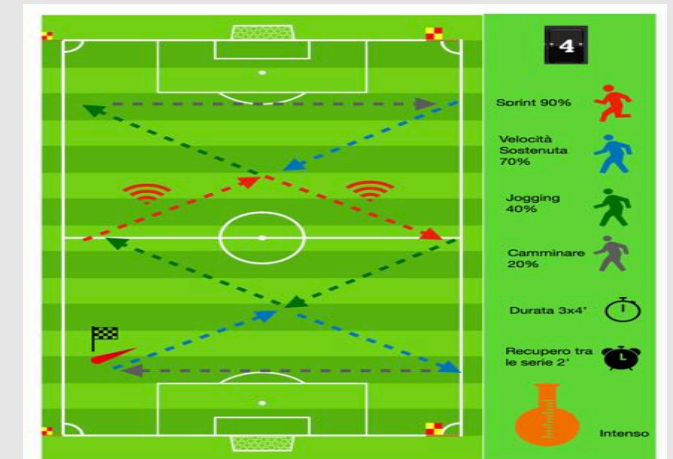
- Velocità sostenuta, *jog*, max accelerazione, *jog*, *walking* (passo sostenuto), velocità sostenuta, max accelerazione, *jog*, velocità sostenuta *walking*.

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

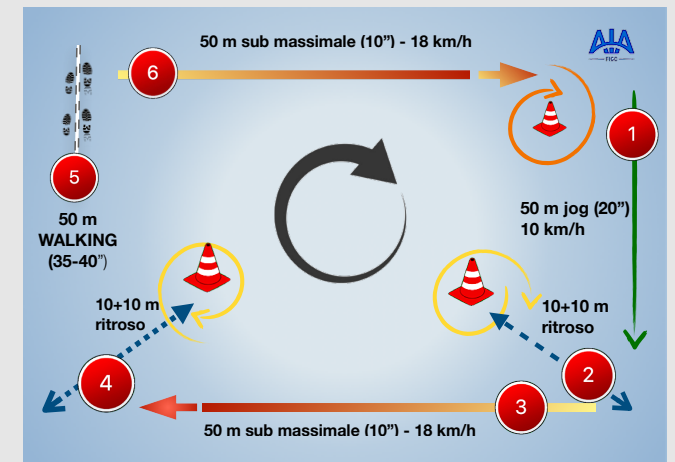
WARM UP 20' - andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare

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