

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

AA - MICROCICLI 3°-4°-5° NOV (11-30 novembre)

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 11-30 GG DALLA GARA +1-6-5 AA DESIGNATI NON 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.

FASE CENTRALE

Esercitazioni ad alta intensità sui 10m e 5m nelle andature avanti, laterale, ritroso.

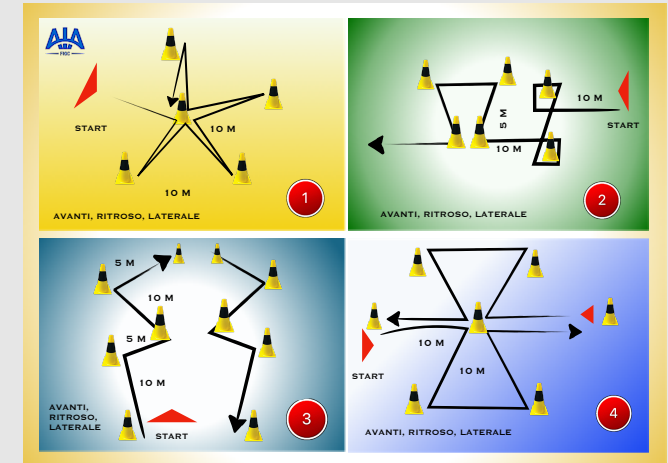
- 4X5X2' (Avanti, laterale, ritroso) Recupero passivo 1' + Macro recupero tra le serie 3' *Jogging*

COOL DOWN

10' *Jogging* alternato + *Stretching* statico

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAPACITA' COORDINATIVE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1 11-30 GG DALLA GARA - 6 AA DESIGNATI TRAINING

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

FASE CENTRALE

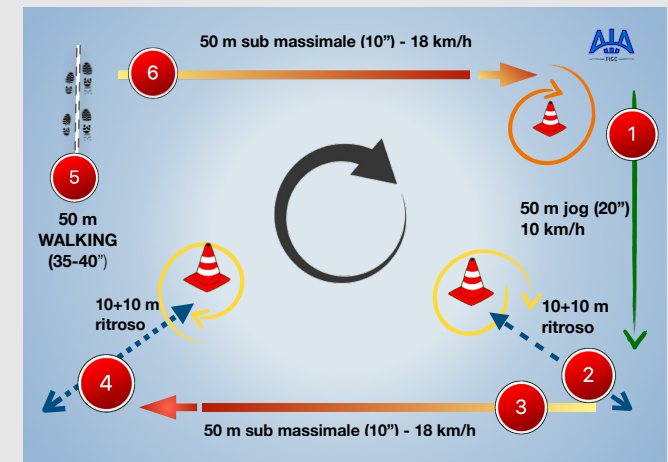
Durata: 5x5'. Recupero 4' dopo ogni periodo :

- 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.

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1 11-30 GG DALLA GARA - 6 AA DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

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

FASE CENTRALE

- 5' **Retro Running con recupero di 30" ogni 1'.**

Ripetere 2 X (minimo 5 giri, max 7). Recupero 3' dopo il primo blocco e 5-6' al termine della seconda serie;

- 1 *Jogging* per 1' (circa 150-170m);
- 40" Corsa a ritmo basso (circa 130-150m);
- 30" Corsa ad alta intensità (circa 130-140m);
- 20" Corsa ad intensità sub-massimale (100-110m);
- 10" Corsa alla max intensità (60 m);

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

POTENZA LATTACIDA
ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B 11-30 GG DALLA GARA - 5 AA DESIGNATI

WARM UP minimo 20'. 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 varie stazioni.

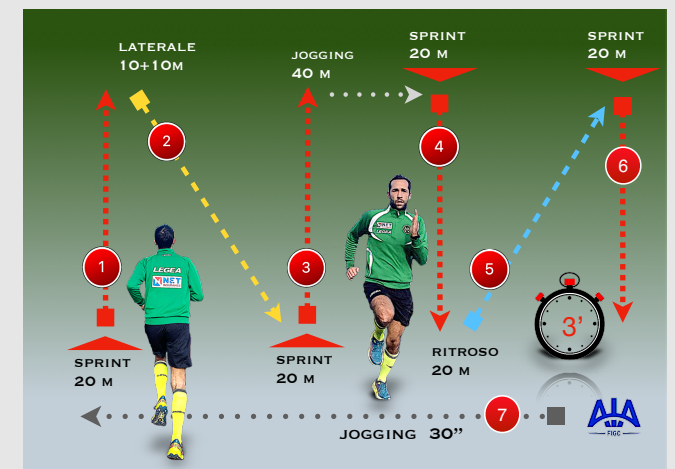
FASE CENTRALE Ripetere più volte l'intero percorso per 3' consecutivi (una serie).

- 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

B1 11-30 GG DALLA GARA - 5 AA DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

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 il riscaldamento** con 5-6 allunghi sui 30 - 20 - 10 m:

FASE CENTRALE

2x 5' (60"+ 30" Rec.). Macro-recupero tra le serie 3' + un giro di pista in 2' (12 km/h)

- 1) - Corsa avanti andata e ritorno (30 m + 30 m) in circa 15" + 15";
- 2) - Laterale dx;
- 3) - *Retro-running* 7m. Una corsia misura 1,22 m;
- 4) - Laterale sx:

- 15' *jogging* variando il ritmo per 10" ogni 1'.

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

RESISTENZA AEROBICA MISTA

ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1 11-30 GG DALLA GARA - 5 AA DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

WARM-UP: 10' corsa + andature e *Stretching*.

Lunghezza percorso: 50 m (colore arancione). Distanze in verticale tra i coni: 10 m

Fase centrale 1- FCMax 190 (alterare corsa avanti, ritroso, laterale).

Senza pause 5 x 1' ; recupero attivo 45" . Da **1 a 2** *sprint* avanti; da **2 a 1** ritroso:

- da **1 a 3** accelerazione in avanti, da **3 a 2** laterale ... (continuare); da **6 a 1** *Jogging*;

Variante: 5 x 45" : Accelerazione in avanti: 1-2; 1-3;1-4;1-5;1-6; Rientri in modalità *Jogging*.

Fase centrale 2 (colore verde). (Laterale e avanti). Lunghezza percorso: 50 m. Due file di coni a 5 m di distanza e 10 m in verticale.

Senza pause 5 x 2'. Recupero 3'.

- Da A a B laterale; Cambio di direzione, da B a C avanti in diagonale ad alta intensità;

- da C a D diagonale avanti ad alta intensità.

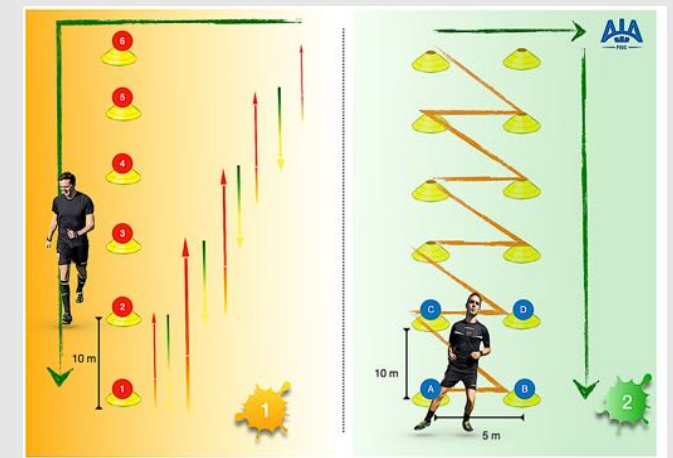
Rientro in modalità *Jogging*.

Cool-down

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

CAP. COOD E RES. SPECIFICA

ANDATURE SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 11-30 GG DALLA GARA - 4 AA DESIGNATI TRAINING

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 *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

D1 11-30 GG DALLA GARA - 3 AA DESIGNATI TRAINING

RESISTENZA LATTACIDA
ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

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

5X 3' senza interruzioni . Recupero Attivo 2'30" (stretching + cammino)

Per 3 minuti consecutivi:

- 10 m Ritroso
- 10 m Andatura laterale
- 30 m max accelerazione
- cambio di direzione; 30 m max accelerazione
- 10m Laterale
- 10 m Ritroso
- 20m Cammino. Al termine dei 3', **Recupero attivo per 2'30"**

COOL DOWN 15' *Jogging* con variazione di ritmo ogni 1'. *Stretching* statico



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E 11-30 GG DALLA GARA - 2 AA DESIGNATI TRAINING

WARM UP: 10' *Jogging*; - 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 e 5 metri.

FASE CENTRALE (alta intensita')

- 1) 3x40 m con cambi di direzione ogni 10 m; Recupero di passo 2';
- 2) 5 x 30m *sprint* 15m + 15m
REC. 2' DI PASSO
- 3) 5x(15+15m) *laterale* + allungo di 20/30m
REC. DI PASSO 1'
- 4) 30" corsa a ritroso;
- 5) Recupero 30" di passo;
- 6) 15' *Jogging* in forma libera con variazione di ritmo per 20m ogni 1'.

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

CAP. COORD E RES. AEROBICA

ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F 11-30 GG DALLA GARA - 1 AA DESIGNATI TRAINING

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. Inserire

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

F

11-30

GG DALLA
GARA

-2-1

AA DESIGNATI

TRAINING

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 varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

FASE CENTRALE

1) 5+5m laterale + massima accelerazione fino ai 40 m; cammino al punto di partenza per poi eseguire 30, 20, 10, 5m, con i primi 5 m sempre in scivolamento laterale;

- Jogging 5' (circa 900 m)

2) come al n 1, ma invertendo il metraggio:

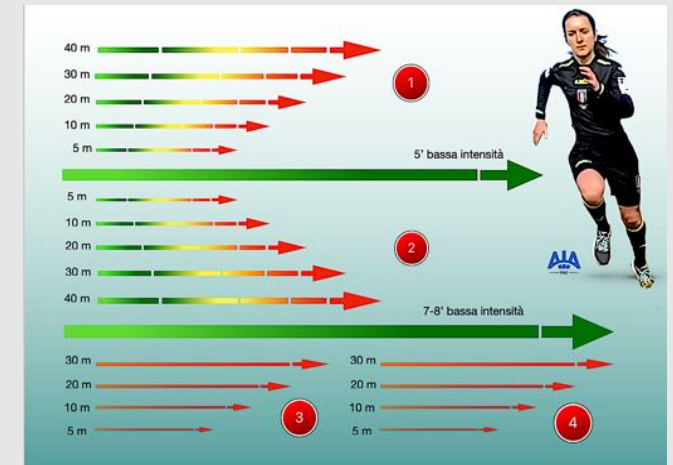
- 8' corsa a bassa intensità (circa 1500m a 11 km/h³) Sprint: 2x (30m, 20m, 10m). Cammino al punto di partenza.

- 10' *jogging*. (circa 1600/1700 m a 10 km/h)

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

POTENZA ALATTACIDA

Max risposta motoria



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A 11-30 GG DALLA GARA +1-6-5 AA DESIGNATI NON 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.

FASE CENTRALE

Esercitazioni ad alta intensità sui 10m e 5m nelle andature avanti, laterale, ritroso.

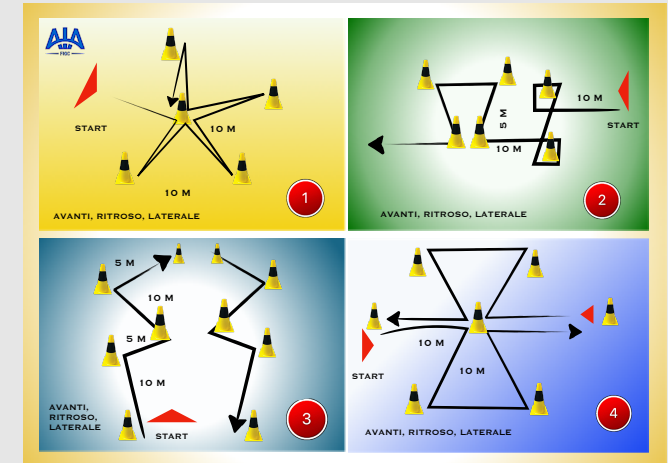
- 4X5X2' (Avanti, laterale, ritroso) Recupero passivo 1' + Macro recupero tra le serie 3' *Jogging*

COOL DOWN

10' *Jogging* alternato + *Stretching* statico

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

CAPACITA' COORDINATIVE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1 11-30 GG DALLA GARA + 1 AA NON DESIGNATI

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

FASE CENTRALE 3 giri completi. Intensità media (colore giallo 2,3,4), alta (colore rosso solo nel *ladder* (1) e bassa nello *Jogging* (colore verde 5)).

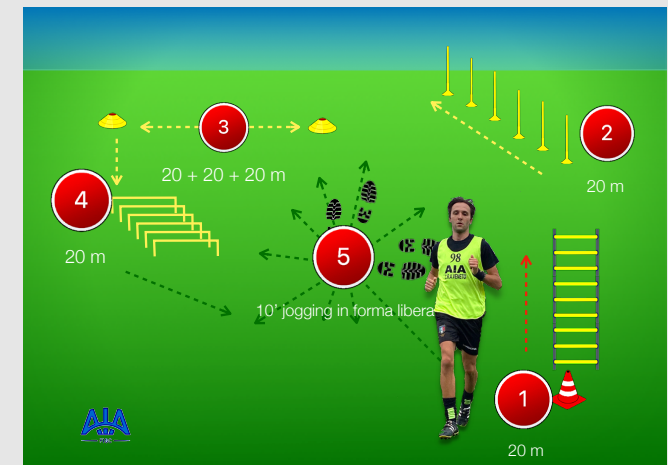
Recupero 2' al termine di ogni giro.

- 1: sulla distanza di 20 m *Skip basso* su *ladder*
- 2: *slalom* tra paletti per 20 m;
- 3: andature laterali dx,sx, ripetute tre volte;
- 4: andature su ostacoli bassi per 20 m;
- 5 corsa in forma libera nelle varie direzioni in modalità *jogging* per 10';

COOL DOWN *jogging* 10', (di cui gli ultimi 5' variando a piacere il tipo di andatura (avanti, laterale, ritroso); 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

CIRCUITO - ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1 11-30 GG DALLA GARA + 1 AA NON DESIGNATI - OPZIONE

WARM UP- 15' a carattere generale. Grande spazio al cambio delle andature. Esercizi di mobilità articolare e di *Stretching* dinamico.

FASE CENTRALE 6 X 5' senza interruzioni . Recupero Attivo 2' (stretching + cammino)

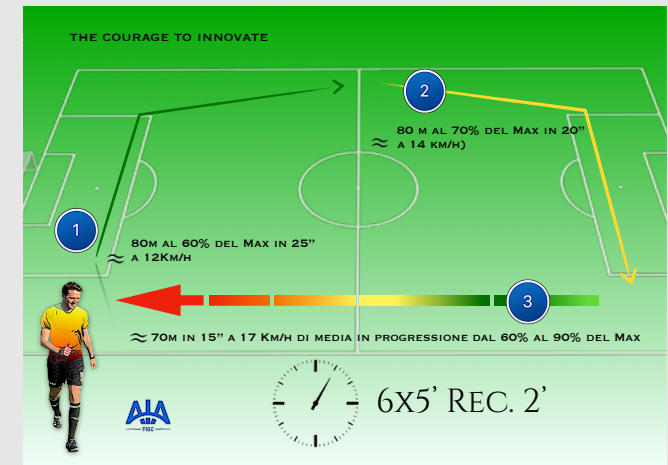
- 1) - 80 m al 60% del Max in ~ 25" a 12 Km/h
- 2) - 80 m al 70% del Max in ~ 20" a 14 Km/h
- 3) - I primi 20 m a bassa intensità, i rimanenti 50m al 90% del Max. Tot. ~ 15", media 17 km/h.

COOL DOWN

15' *Jogging* con variazione di ritmo ogni 2/3' per 10" + *stretching*

RESISTENZA LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1 11-30 GG DALLA GARA + 2 AA NON DESIGNATI - OPZIONE

WARM UP: 20' a carattere generale.

FASE CENTRALE: ALTERNARE A E B. TOTALE 25'

A) 2' Corsa a bassa intensità un giro di pista (12 km/h).

PER 1'30" : - 20m ad alta intensità (da 1 a 2);

- da 2 a 3 per 10 m *retro running*
- da 3 a 4 scivolamento laterale
- Da 4 a 1 *retro running*;

- 2' **Corsa a bassa intensità un giro di pista (12 km/h).**

B) Per 1'30" :

- da 1 a 2 accelerazione per 20m
- da 2 a 3 accelerazione per 10 m
- da 3 a 4 accelerazione per 7 m
- Da 4 a 1 accelerazione

COOL DOWN -15' *jogging* + *Stretching* statico

ANDATURE DIFFERENZIATE

ESERCITAZIONI SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

11-30

GG DALLA
GARA

+ 2

AA NON DESIGNATI - OPZIONE

WARM UP minimo 20'. 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 varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

- **5 Retro Running Cammino ogni 45" per 15"**

FASE CENTRALE

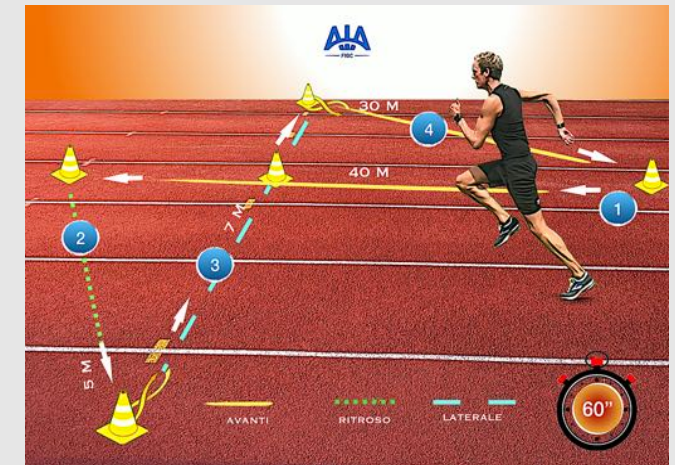
Intensità sub-massimale. 2X10X1': Rec. 1' MACRO tra le serie 5'

- 1) Max accelerazione 40m;
- 2) Ritroso 5m in diagonale;
- 3) Laterale (3,5+3,5m);
- 4) 30m avanti in diagonale;
- 1' cammino.

COOL DOWN - 10' jogging + Stretching statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

COORD., RESISTENZA LATTACIDA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

11-30

GG DALLA
GARA

+ 3

AA NON DESIGNATI

WARM UP 20' corsa + andature e *Stretching* dinamico

- **6x30" Retro running . Rec 30"**

FASE CENTRALE. Lunghezza percorso fase attiva: 70-80m. Distanze tra i coni: 10 m

- **Corsa avanti con cambi di direzione senza pause 5 x 2'**. Rec. 1'30" + 3' *Jogging*.

Variante

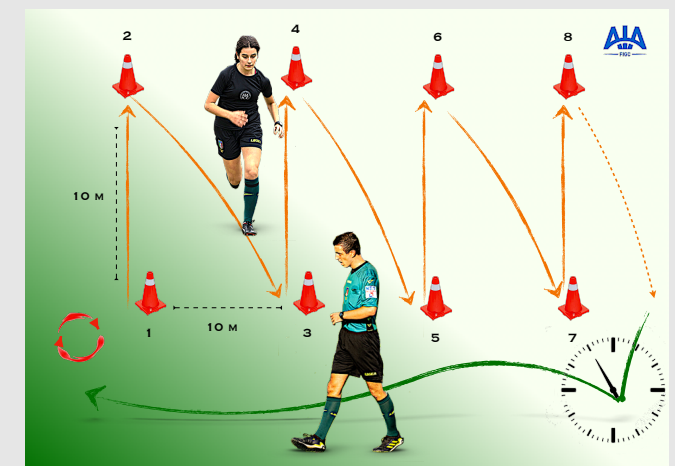
Senza pause **2X3X1'**. Rec. 1' . Macro recupero attivo tra le serie 3' . Alternare andature laterali, ritroso, avanti

COOL DOWN

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

RESISTENZA AEROBICA

CAMBI DI ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 11-30 GG DALLA GARA + 3 AA NON DESIGNATI - OPZIONE

ANDATURE DIFFERENZIATE

ESERCITAZIONI SPECIFICHE

WARM UP: 20' a carattere generale.

FASE CENTRALE: ALTERNARE A E B. TOTALE 25'

A) 2' Corsa a bassa intensità un giro di pista (12 km/h).

PER 1'30" : - 20m ad alta intensità (da 1 a 2);

- da 2 a 3 per 10 m *retro running*
- da 3 a 4 scivolamento laterale
- Da 4 a 1 *retro running*;

- **2' Corsa a bassa intensità un giro di pista (12 km/h).**

B) Per 1'30" :

- da 1 a 2 accelerazione per 20m
- da 2 a 3 accelerazione per 10 m
- da 3 a 4 accelerazione per 7 m
- Da 4 a 1 accelerazione

COOL DOWN -15' *jogging* + *Stretching* statico



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1 11-30 GG DALLA GARA + 4 AA NON DESIGNATI

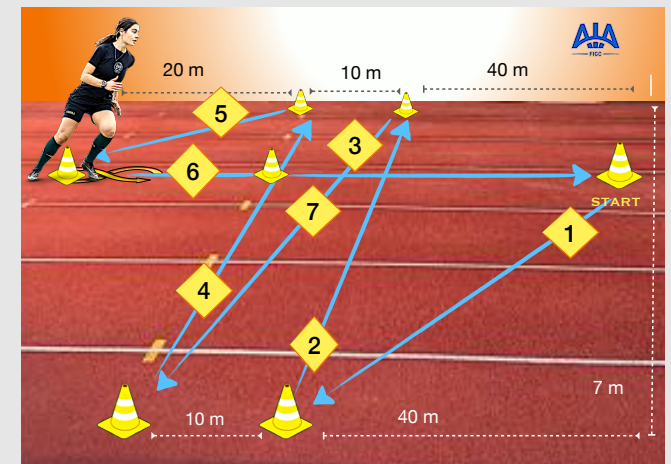
ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

WARM UP minimo 20'. 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 varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

FASE CENTRALE - Alta intensità. Circuito. 2x7 (da 1 a 6). Recupero tra i moduli 1'30": Recupero attivo tra le serie 3'.

- 1) 40m in accelerazione diagonale ;
- 2) Laterale per 7 m (una corsia misura 1,22m);
- 3) Avanti in diagonale;
- 4) Laterale
- 5) Avanti in diagonale per 20m
- 6) Ritorno senza interruzioni: avanti per 20 m in progressione, per arrivare alla max prestazione nei rimanenti 50m.

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1 11-30 GG DALLA GARA + 5 AE - AA NON DESIGNATI TRAINING

FORZA RESISTENTE

RIPETUTE IN SALITA

WARM UP

10' Jog, mobilità articolare + Stretching

FASE CENTRALE

- 5 X 30"s Retro running. Rec. 30s
- 10-15 ripetute di 30 secondi su una salita media (pendenza 5-8%) a 90-95% della VAM.

Recupero: walking tra le ripetizioni.

COOL DOWN

- 10 minuti corsa leggera + Stretching

gianni.bizzotto@aia-figc.it

F 11-30 GG DALLA GARA + 6 AA NON DESIGNATI TRAINING

POTENZA LATTACIDA

ALTA INTENSITA'

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. NAVETTA AUSTRALIANA MOD.

3x 5' (lavoro 30"+ 35" Rec.). Macro-recupero passivo *stretching* statico 3' + 1 giro di pista in 2' (12 km/h)

- 15' *jogging*.

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F1

11-30

GG DALLA
GARA

+ 6

AA NON DESIGNATI - OPZIONE

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

FASE CENTRALE. Distanza m 240-250 in 1'30/1'40". - 3X5X6. Rec. 1' tra le ripetute (giro completo). Macro Rec. 3' tra le serie.

- 1) 40m in 20" *Jogging* (7 Km/h);
- 2) 30 m *Retro Running* (15");
- 3) 30 m in 7" (a 15 km/h);
- 4) 30 m in 6" (a 18 km/h);
- 5) 30 m cammino (20");
- 6) 40 m in 10" (a 14 km/h);
- 7) 40 m in 8" (a 18 Km/h).

Al termine delle 3 serie : - 10' *jogging* variando il ritmo ogni 30".

COOL DOWN: 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it