

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

AE 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 - 6 AE DESIGNATI TRAINING

COMPONENTI LATTACIDE

ANDATURE A VELOCITA' DIFFERENZIATA

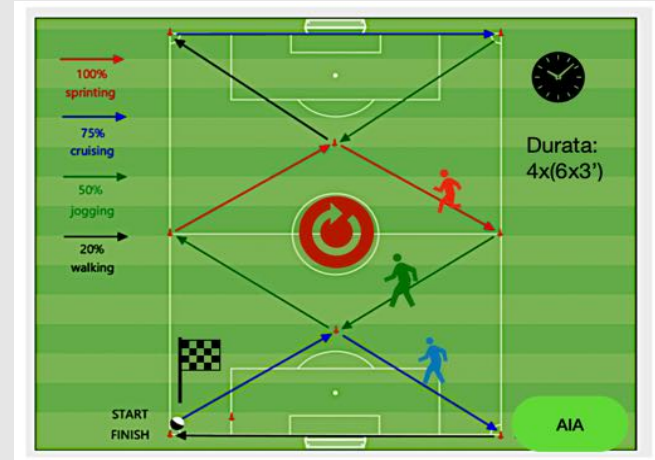
WARM UP 15' - andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare; 10' es. di pliometria, balzi, squat.

FASE CENTRALE Come da rappresentazione grafica.

- 4X6X3' Rec. 2' . Macro Rec. attivo 3'. - 25m Alta intensità; - 25m jog; - 25m max accelerazione; - 25 m walking ...

COOL DOWN

5' Jog + es di *Stretching* statico



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A 11-30 GG DALLA GARA - 6 AE DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

WARM UP - 15' *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

A) 5X5' senza interruzioni. REC, 2' + 1' JOG;

1- 80m in 25" (12 Km/h) con cambio di direzione;

2- 40m al 70% del Max in ~ 9" (16 km/h);

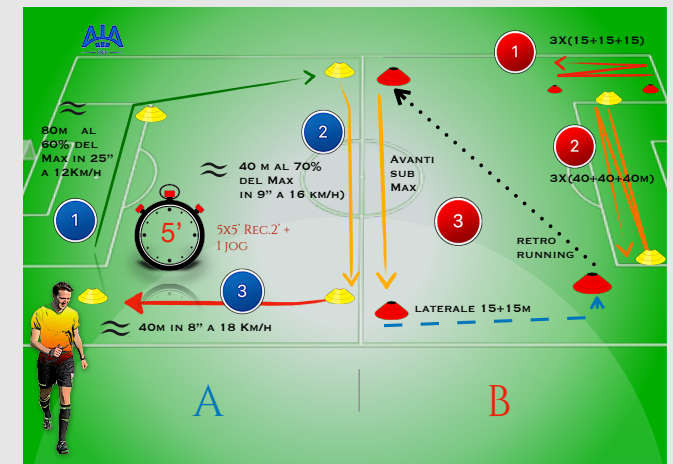
3- 40m Max accelerazione in ~ 8" (18 Km/h).

B)

1- Max intensità 4 X (NAVETTA 15+15+15m. Rec. 1' + 1' al termine);

2- Alta Intensità 3 X 3X40m; Rec 1'30" + 2' Jog al termine;

3- 2X3' (Laterale 15+15m, 40 m Retro Running, 40 m Avanti in accelerazione) Rec. 1'30" .



gianni.bizzotto@aia-figc.it

COOL DOWN. 5' *Jogging* + *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

B 11-30 GG DALLA GARA - 5 AE DESIGNATI TRAINING

WARM UP: 20' a carattere generale, Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. 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 INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.**

Le prove sulla resistenza alla velocità è che bene che siano cronometrate.

Ripetere 3 volte, invertendo l'ordine (in principio 5x100m,5x50m,5x30m, poi 5x30m,5x50m,5x100m ...)

- **5x100m** max accelerazione con recupero incompleto tra le singole prove (45" modalità jogging).
- **3' cammino** con es. respiratori;
- **5 x 50m** max accelerazione con 45" di recupero modalità jogging;
- **2' cammino** con es. respiratori;
- **5x30m** sprint (45" di recupero - jogging);
- **1' cammino; COOL DOWN** - Jogging 10', *Stretching* ed esercizi posturali.

MODULAZIONE DEI CARICHI

ALTA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B 11-30 GG DALLA GARA - 5 AE DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

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

FASE CENTRALE

5 giri (da 1 a 5) = 1 Serie

Numero di Serie da 4 a 6. Macro recupero tra le Serie 3' cammino.

Una Serie è composta da:

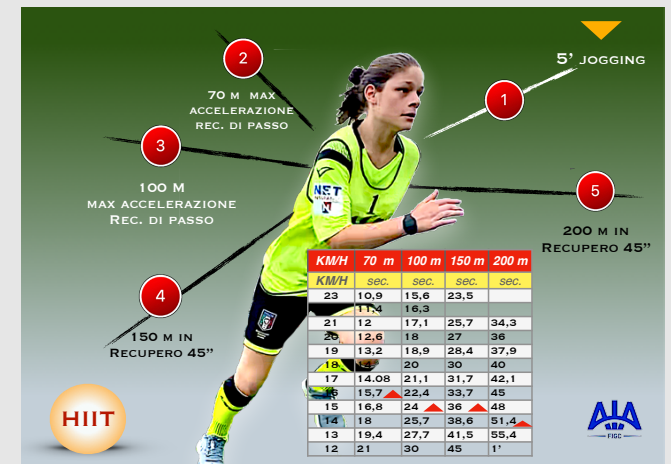
- 1) 5' Jogging;
- 2) Intensità sub-massimale 70m; recupero di passo al punto di partenza;
- 3) Intensità sub-massimale 100m; recupero di passo al punto di partenza;
- 4) Intensità sub-massimale 150m; recupero 45";
- 5) Intensità sub-massimale 200m; recupero 45"

COOL DOWN

- 5' Jogging - 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

RESISTENZA LATTACIDA

VARIAZIONE DI RITMO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

11-30

GG DALLA
GARA

- 5

AE DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI

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 85-90% FC Max. 3X4X2'. Rec. 1'. Macro Rec. 2'

- 1) Jog 50m;
- 2) Accelerazione 50m;
- 3) Retro Running 30m;
- 4) Laterale 20m + 20m;
- 5) Accelerazione 50m;

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

11-30

GG DALLA
GARA

- 5

AA DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

RESISTENZA AEROBICA MISTA

ANDATURE DIFFERENZIATE

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:

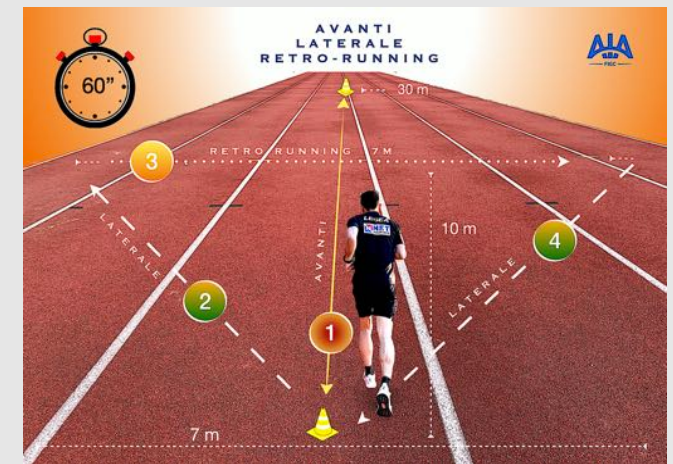
FASE CENTRALE

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.



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 11-30 GG DALLA GARA - 4 AE DESIGNATI TRAINING

WARM UP - 5-7' Jog, preatletismo (5'): 10' Esercizi di mobilità articolare mirati, come torsioni del tronco e mobilità delle anche. Inserire esercizi di forza pliometrica, bazi, squat, box jumps (3 serie di 5 salti), andature laterali.

Retro Running 5' a ritmo moderato (recupero di 20" ogni 1').

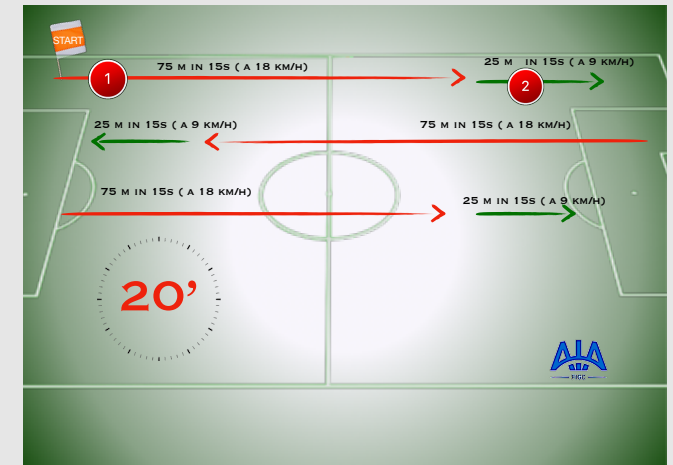
FASE CENTRALE FCMax 85-95% Circuito di Alta Intensità: Minimo 20- max 25' .

- 75 m Alta Intensità in 15s (18 km/h);
- 25 m walking in 15s (andatura a passo sostenuto).

COOL DOWN 10' Jog + Stretching statico

FORZA - HI

CIRCUITO AD ALTA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 11-30 GG DALLA GARA - 4 AE 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. *Stretching* dinamico.

Concludere con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle stazioni (eretta, seduta).

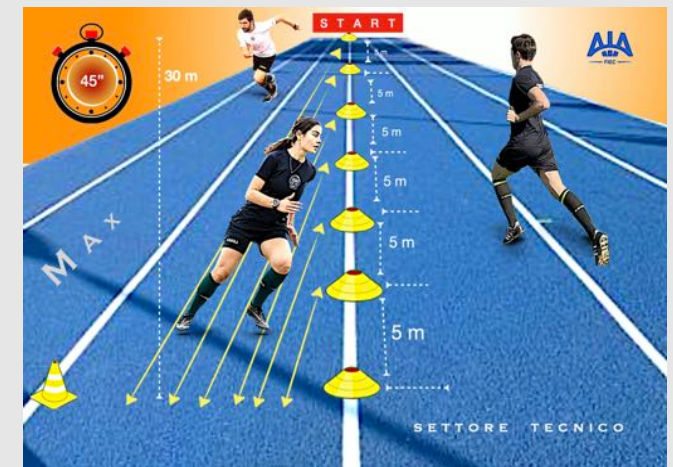
Fase centrale. NAVETTA AUSTRALIANA MODIFICATA

In 45" percorrere più metri possibili sulle distanze andata-ritorno di 30-25-20-15-10-5m e viceversa; Pausa 1'; 2 Serie X 5-7 volte.

Macro-recupero passivo, stretching statico 3' + 1 giro di pista in 2'-2'10" (12-11 km/h)

- 30 m andata e ritorno
- 25 m andata e ritorno
- 20 m andata e ritorno
- 15 m andata e ritorno
- 10 m andata e ritorno
- 5 m andata e ritorno

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 11-30 GG DALLA GARA - 4 AE DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

Dopo un adeguato **WARM UP** di 15' a carattere generale:

FASE CENTRALE

Andatura con variazione di ritmo.

DURATA PERCORSO: 5 X 6'. Rec. 3'

- Da A a B Jogging 40 m in 15" (velocità 8-10 Km/h);
- Da B a C corsa a media intensità 80 m in 20" (velocità 14-15 Km/h);
- Da C a D Jogging 40 m in 15" (velocità 8-10 Km/h);
- Da D a E corsa a media intensità 50 m in 15" (velocità 15 km/h);
- Da E a A corsa ad alta intensità 30 m in 10" (velocità 18 Km/h);

MACRO RECUPERO attivo di 5' al termine dell'intera Fase Centrale per accelerare il processo di ritorno all'efficienza (es. respiratori, *stretching*, camminata).

COOL DOWN. 10' *Stretching* statico + es. respiratori.

RESISTENZA AEROBICA

INTENSITA' DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 11-30 GG DALLA GARA - 4 AE DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

WARM UP 20'- Jogging, andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso) - *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare, (65/70% FC max).

FASE CENTRALE (>85% FCmax)

5 giri (da 1 a 5) = 1 Serie

Numero di Serie da 4 a 6. Macro recupero tra le Serie 3' cammino. Una Serie è composta da:

- 1) 5' Jogging;
- 2) Intensità sub-massimale 70m; recupero di passo al punto di partenza;
- 3) Intensità sub-massimale 100m; recupero di passo al punto di partenza;
- 4) Intensità sub-massimale 150m; recupero 45";
- 5) Intensità sub-massimale 200m; recupero 45";

Invertire l'ordine di partenza (dal metraggio più lungo a quello più corto);

COOL DOWN - 5' Jogging - 10' Es. respiratori e *Stretching* statico.

POTENZA LATTACIDA

ACIDO LATTICO prodotto ⇌ smaltito

The diagram shows a runner in a red jersey with five numbered points (1-5) indicating different stages of a sprint and recovery cycle. Point 1 is at the start, 2 is at 70m, 3 is at 100m, 4 is at 150m, and 5 is at 200m. A '5' JOGGING' icon is at the end. A 'HIIT' icon is at the bottom left. A table of performance metrics is provided:

KMH	70 m		100 m		150 m		200 m	
	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	sec.	
23	10,9	15,6	23,5	31				
22	11,4	16,3	24,5	32				
21	12	17,1	25,7	34,3				
20	12,6	18	27	36				
19	13,2	18,9	28,4	37,9				
18	14	20	30	40				
17	14,08	21,1	31,7	42,1				
16	15,7	22,4	33,7	45				
15	16,8	24	36	48				
14	18	25,7	38,6	51,4				
13	19,4	27,7	41,5	55,4				
12	21	30	45	1'				

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D 11-30 GG DALLA GARA - 3 AE DESIGNATI TRAINING

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 . MAX PRESTAZIONE. REC. COMPLETO TRA LE PROVE

- 1) **5X10 m** massima accelerazione;
 - **Recupero** cammino al punto di partenza
- 2) **5X20 m** massima accelerazione; a metà percorso variare le direzioni
 - **Recupero** cammino al punto di partenza
- 3) **5x30 m** massima accelerazione; a metà percorso variare le direzioni
 - **Recupero** 2' cammino
- 4) **3x40m**
 - **Recupero** 3' cammino
- 5) **3x50m** massima accelerazione

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

POTENZA ALATTACIDA

INTENSITA' MASSIMALE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D 11-30 GG DALLA GARA - 3 AE DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

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

E 11-30 GG DALLA GARA - 2 AE 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

E 11-30 GG DALLA GARA - 2 AE DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

WARM UP 10' corsa + 5' andature e *Stretching*

FASE CENTRALE 1

Senza pause **2 serie x 5'**; recupero passivo 1'+ 2' recupero attivo.

- *Sprint* 15m, cambio di direzione per altri 15m;
- 15 m ritroso;
- 15 m andatura dx,sx;
- allungo 30 m;
- *Jogging* al punto di partenza con cammino negli ultimi 20 m.

FASE CENTRALE 2

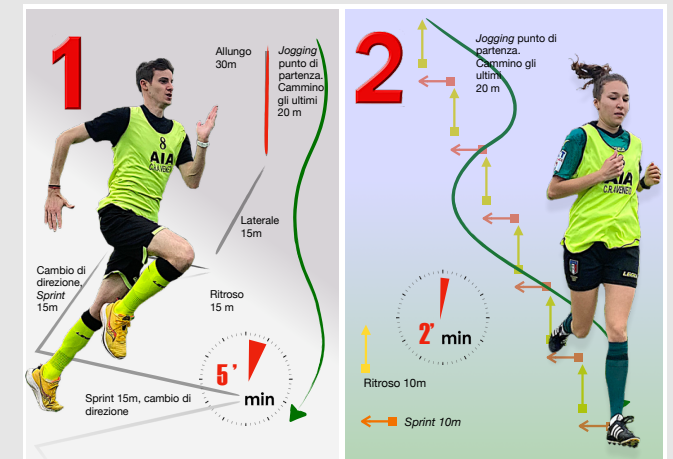
Senza pause **4-5 serie x 2'**. Macro Recupero 5' tra le serie.

- 10 m avanti in accelerazione (colore arancione);
- 10 m ritroso (colore giallo);
- *Jogging* al punto di partenza con cammino negli ultimi 20 m.

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

POTENZA AEROBICA MISTA A RESISTANZA

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

11-30

GG DALLA
GARA

- 1

AE 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

A1 11-30 GG DALLA GARA + 1 AE NON DESIGNATI - POST GARA TRAINING

WARM UP - 10' a carattere generale. 5' *Stretching* dinamico.

- 7' **RETRO RUNNING**. Ogni 45" alternare 15" cammino (Forza arti inferiori)

Inserire esercizi a carattere generale di potenziamento muscolare per aumentare il volume delle fibre muscolari.

FARTLEK 35'. E' un tipo corsa il cui ritmo è variato a seconda del desiderio dell'atleta in funzione delle variazioni del terreno. Viene utilizzato come forma alternativa al tradizionale allenamento. Con carattere periodico è necessario richiamare la resistenza aerobica privilegiando la quantità sull'intensità. Le esercitazioni di corsa su terreni scoscesi e irregolari rappresentano un metodo per migliorare le qualità di resistenza aerobica, se eseguite a ritmo moderato e quelle di potenza aerobica se eseguite a ritmo medio-alto con frequenza cardiaca sui 170-180 battiti/min, ovvero dal 70 all'85% FC max .in più, esse offrono anche un motivo di distrazione a livello psicologico per la mutevolezza delle prospettive di percezione del terreno e dell'ambiente circostante.

COOL DOWN. Esercizi di mobilità articolare e di distensione muscolare.

FORZA+RESISTENZA AEROBICA

VARIAZIONE DI ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1 11-30 GG DALLA GARA + 1 AE NON DESIGNATI - OPZIONE POST GARA TRAINING

WARM UP FC 60-70% FC MAX

5' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi... + 5' mobilità articolare.

- 3' **RETRO RUNNING** alternato a brevi tratti di cammino (POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI).

FASE CENTRALE FC 70-80% FC MAX

- 15' in progressione. Rec. 4'

- 10' corsa a ritmo basso (circa 1500 a 9 Km/h)

- 4 X 800m . REC. 3'

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

RESISTENZA AEROBICA

BASSA INTENSITA' - PROLUNGATO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A2

11-30

GG DALLA
GARA

+ 1

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

RISCALDAMENTO

WARM UP. 5' a carattere generale;

FASE CENTRALE

1) 35' corsa al 60-70% FC max alternando brevi periodi al passo;

Oppure 2X15' *Jogging*, anche variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

2) 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

3) 10' serie di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze max di 25 m nelle varie modalità: rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, camminata sui talloni, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

DEFATICAMENTO *Stretching* statico.

RESISTENZA AEROBICA

INTENSITA' MODERATA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A3

11-30

GG DALLA
GARA

+ 1

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

WARM UP

10' Corsa + andature; 5' *Stretching* dinamico, 10' Es. di forza a carico naturale tronco, arti superiori e inferiori (addominali, piegamenti, balzi ...).

FASE CENTRALE

- 40' corsa al 70-80% FC max alternando brevi periodi di cammino;

Oppure 3X15' *Jogging*, anche variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

- 10' serie di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze max di 25 m nelle varie modalità: rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, camminata sui talloni, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

COOL DOWN *Stretching* statico.

TECNICA E ANDATURE A RITMO COSTANTE

LAVORO AEROBICO E DI TONIFICAZIONE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

11-30

GG DALLA
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI

TRAINING

WARM UP 25'

- andature nei vari modi (avanti, laterale, ritroso); es. di tecnica analitica
- *Stretching* dinamico ed es. di mobilità articolare

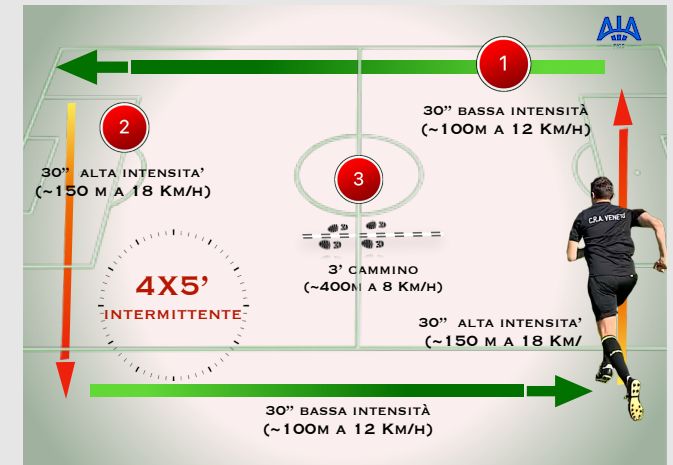
FASE CENTRALE 4x5'. Recupero 3' (cammino)

- 1) 30" Andatura bassa intensità' (100m a 12Km/h);
- 2) 30" Alta intensità (150m a 18 Km/h);
- 3) Al termine dei 5' recupero 3' cammino

COOL DOWN 15' Es. respiratori e *Stretching* statico.

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

11-30

GG DALLA
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

WARM UP - 10' Jog FC a 130 b/m - 10' preatletismo e *stretching* dinamico

FASE CENTRALE

- 3' esercizi di *pliometria* (caduta h max 30-40 cm)
- 5X20m di corsa saltellata e balzata con movimenti coordinati degli arti superiori
- 7' *Retrorunning* (recupero 30" dopo ogni 1')
- 3X10 piegamenti sugli arti inferiori e successivi balzi verso avanti-alto REC 1'
- 2X15 piegamenti sugli arti superiori da posizione quadrupedica carponi
- 2X10X10s di allunghi in salita con PENDENZA ACCENTUATA. Recupero al passo

COOL DOWN - 5' di corsa a ritmo sostenuto - Es. respiratori +10' *stretching* statico

FORZA A CARICO NATURALE

PIEGAMENTI E SALITE

gianni.bizzotto@aia-figc.it

B2

11-30

GG DALLA
GARA

+ 2

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

WARM UP 5' *jogging*, 5' esercizi preatletici, andature + 5' *stretching* dinamico;
- 10' **potenziamento** muscolare grandi distretti.

FASE CENTRALE: 3x10'. Tot. metri **minimo 1850 - max 1900. Rec. 4-5'.**

- N.1** - 3' corsa a ritmo basso (9-10 km/h), circa 500m;
- 20" corsa a media intensità (13-15 kmh), circa 80m;
- 10" corsa ad alta intensità (18-20 km/h), circa 50 m; recupero 4-5';
- N.2** - 3' corsa a ritmo basso (9-10 km/h), circa 500m;
- 20" corsa a media intensità (13-15 kmh), circa 80m;
- 10" corsa ad alta intensità (18-20 km/h), circa 50 m; recupero 4-5';
- N.3** - 3' corsa a ritmo basso (9-10 km/h), circa 500m;
- 20" corsa a media intensità (13-15 kmh), circa 80m;
- 10" corsa ad alta intensità (18-20 km/h), circa 50 m; recupero 4-5';

COOL DOWN 5' es. respiratori

LAVORO AEROBICO

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1

11-30

GG DALLA
GARA

+ 3

AE NON DESIGNATI

TRAINING

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 il riscaldamento con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m, massima intensità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito supino e prono).

FASE CENTRALE. Durata 2x25'

- 2) 10 m in progressione;
- 3) 20 m *sprint*, poi cambio di direzione
- 4) *sprint* per altri 20 m:
- 5) 4-5' *jogging* al termine di ogni giro
- 6) 50 m cammino

COOL DOWN. 5' *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare

ANDATURE CON VARIAZIONE DI RITMO

RESISTENZA AEROBICA



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D 11-30 GG DALLA GARA + 4 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

D1 11-30 GG DALLA GARA + 4 AE NON DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

RESISTENZA AEROBICA

CIRCUIT-TRAINING

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

FASE CENTRALE. 3 serie X 6-7 ripetute. Distanza m 240-250. Rec. 45"- 1' tra le ripetute; 3-4' tra le serie.

- 1) 40m in 20";
- 2) 30 m retro-running;
- 3) 30 m in 7";
- 4) 30 m in 6";
- 5) 30 m cammino;
- 6) 40 m in 10";
- 7) 40 m in 8";

Recupero 45"- 1' Al termine delle 3 serie; - 10' jogging

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



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1 11-30 GG DALLA GARA + 4 AE NON 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

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

WARM UP 20' - 5' *jogging*, 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 6X4' al 90% FC Max **Distanza percorsa in un giro** circa 900m. Recupero 3' cammino.

- **6x4'** . Un singolo giro è composto da: 15" ad alta intensità (circa 70 m a 17 km/h) e 1' *jogging* (circa 150 metri a 9 Km/h).

COOL DOWN

- 5' *jogging*
- 10' *Stretching* statico, es. respiratori e di tonificazione grandi distretti muscolari.

RESISTENZA LATTACIDA
INTENSITA' COSTANTE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

WARM-UP 15': 5' *jogging*, andature + *stretching* dinamico.
FASE CENTRALE: 3x15' variando il ritmo ogni 50 m. Recupero attivo 5-6' ogni 15'.

Distanza percorsa in ogni giro completo: 200 m.

- Correre variando il ritmo ogni 50m partendo dalla bassa intensità (8-10 km/h), **N1**; questa distanza viene percorsa in circa 19-22"; aumentare progressivamente l'intensità, fino alla velocità sub-massimale nei successivi 50m (**N2**); questa distanza viene percorsa in circa 11-12";
- riprendere l'andatura a bassa intensità per 50m (**N3**);
- concludere il giro, con ulteriori 50m in progressiva accelerazione (**N4**).

Continuare per 15'. Al termine recupero attivo 5-6'.

COOL DOWN: *Stretching* statico ed es. respiratori.

RESISTENZA AEROBICA

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

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

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.

RESISTENZA AEROBICA

VARIAZIONE DI RITMO E DI ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E2 11-30 GG DALLA GARA + 5 AE NON DESIGNATI - OPZIONE TRAINING

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. Distanza 240 m. 7x 5'. Rec. 3'.

- 1) **Jogging** (8-10 km/h) per 40 m in 15";
- 2) **Media intensità** (13-15 km/h) per 80 m in 20";
- 3) **Jogging** (8-10 km/h) per 40 m in 15";
- 4) **Media intensità** (13-15 km/h) per 80 m in 20";

- 15' *jogging*.

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

ESERCITAZIONE AEROBICA

BASSA E MEDIA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F 11-30 GG DALLA GARA + 6 AE NON 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 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.

POTENZA LATTACIDA

ALTA INTENSITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

11-30

GG DALLA
GARA

+ 6

AE NON DESIGNATI - OPZIONE

TRAINING

FORZA - HI

CIRCUITO AD ALTA INTENSITA'

WARM UP Preatletismo (5'): Esercizi di mobilità articolare mirati, come torsioni del tronco e mobilità delle anche.

Retro Running 5-7" a ritmo moderato (recupero di 30" ogni 1').

FASE CENTRALE FCMax 85-95% Circuito di Alta Intensità: Ripetere il circuito 4 volte, con 3' di recupero attivo tra le prove.

- 60 m: Massima accelerazione in 7-8" (recupero di 30s). - Corsa Laterale 30 m dx/sx. Recupero 30s. Retro Running 30 m: Focus sulla potenza e la stabilità (recupero di 1'). -

Frenata e Ripartenza: 10 m di corsa massima seguita da 10 m di frenata e ripartenza. - Recupero Attivo: 50 m walking seguito da 2' di jogging . Incorporare esercizi pliometrici tra i circuiti per aumentare l'intensità con balzi (3 serie di 5 salti), box jumps (3 serie di 5 salti).

COOL DOWN . 10' Jog + Stretching

gianni.bizzotto@aia-figc.it