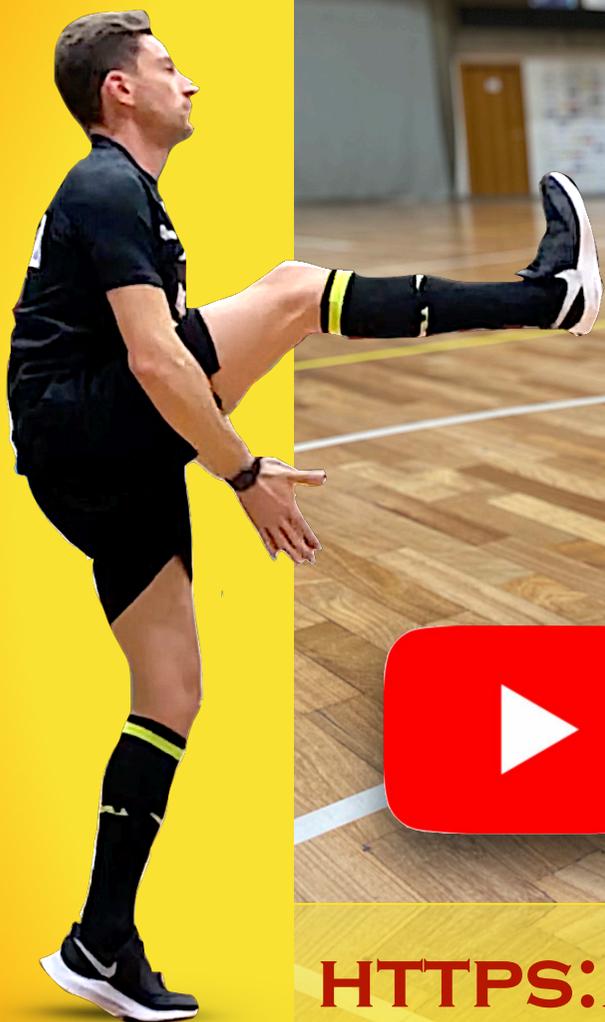


# INDOOR



[HTTPS://YOUTU.BE/KONU1F-US78](https://youtu.be/konu1f-us78)

COORDINAZIONE, FORZA, FLESSIBILITA'



note aggiuntive

RECUPERO POST GARA



per tutti



/

**RISCALDAMENTO**

10' a carattere generale;

**FASE CENTRALE**

- 1) 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 ed esercizi posturali.

RECUPERO POST GARA

Microciclo

Settembre

5



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

1 km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

how can I help you?

Elasticità muscolare



C5

note aggiuntive

In ogni seduta di allenamento



always

# STRETCHING

Più che di “allungamento” è più appropriato parlare di “elasticità” e di “flessibilità”.

Può essere eseguito in **forma dinamica con oscillazioni a ritmo basso all'inizio di un impegno fisico** associato ad altri esercizi di mobilità e, **in forma statica**, come mezzo di defaticamento al termine o a metà dell'allenamento.

La sua funzione è anche quella di favorire una migliore coordinazione motoria e di prevenire microtraumi come le contratture muscolari.

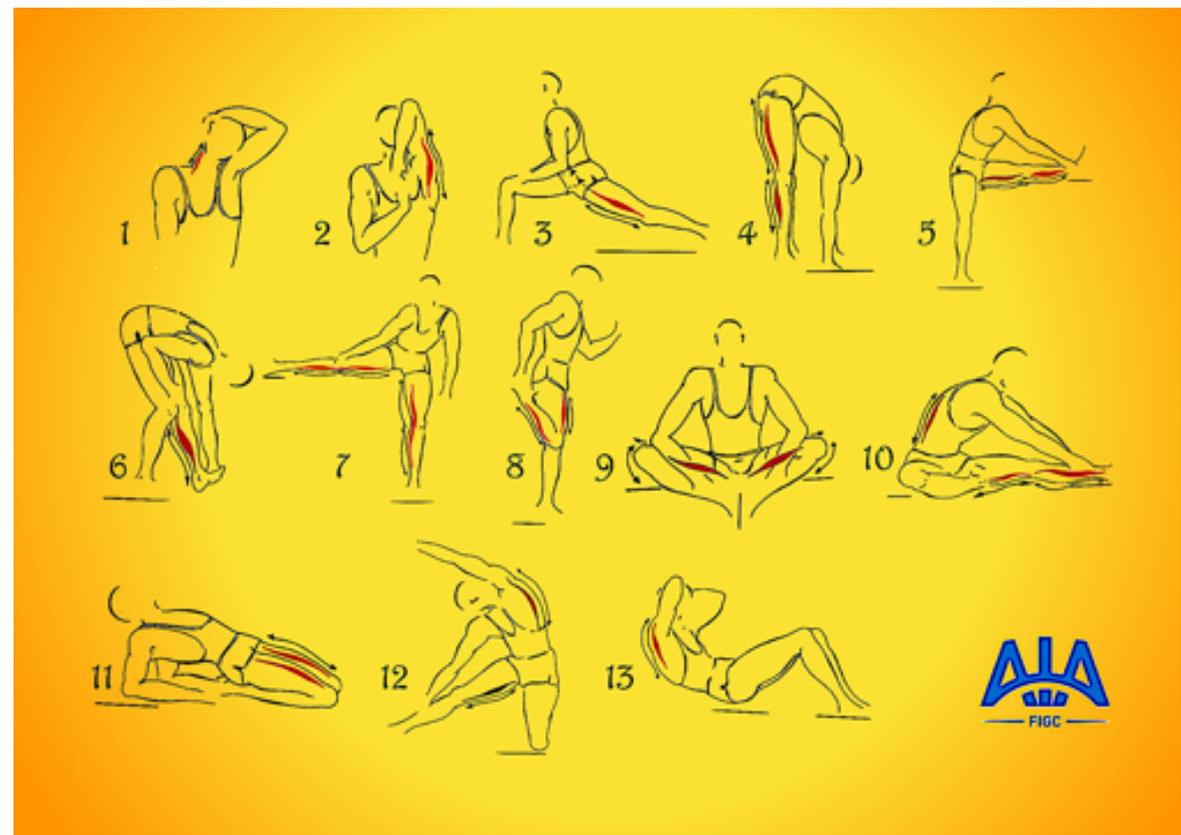
Durata di ogni esercizio: dai 20 ai 40".

## STRETCHING

Microciclo

/

MD



### LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20%	30/40%	50/60%	70/80%	90%	95%	> 95%
Jogging	Bassa intensità	Media intensità	Alta intensità	Intensità sub. Max	Intensità max int.	Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

how can I help you?

POTENZIAMENTO DEL CORE



note aggiuntive

DA ESEGUIRE IN OGNI SEDUTA



often

Dopo un adeguato **riscaldamento** di 15-20' a carattere generale:

**1-Tronco e bacino.** In ginocchio con le mani in appoggio distendere in modo alternato l'arto inferiore con il braccio opposto.

**2- Contrazione isometrica.** Sollevare busto e bacino mantenendo la posizione in linea con il petto. **Variante:** portando un arto inferiore disteso. Mantenere la posizione dai 40" ai 50". Ripetere 3/4 volte.

**3- Plank laterale.** Esercizio statico. Decubito laterale. In appoggio su un solo avambraccio, mantenere il corpo in linea.

**4- Plank laterale.** Esercizio statico. Dal decubito laterale passare in appoggio su un avambraccio, mantenendo sollevati l'arto inferiore e quello superiore corrispondenti.

**5- Piegamento alternato degli arti inferiori** andando in appoggio sul ginocchio.

**6- Un arto piegato a 90° in avanti, l'altro proteso dietro:** flessione del ginocchio al petto superando la linea delle anche. Ripetere 20 volte alternando gli arti ogni 5 flessioni del ginocchio al petto.

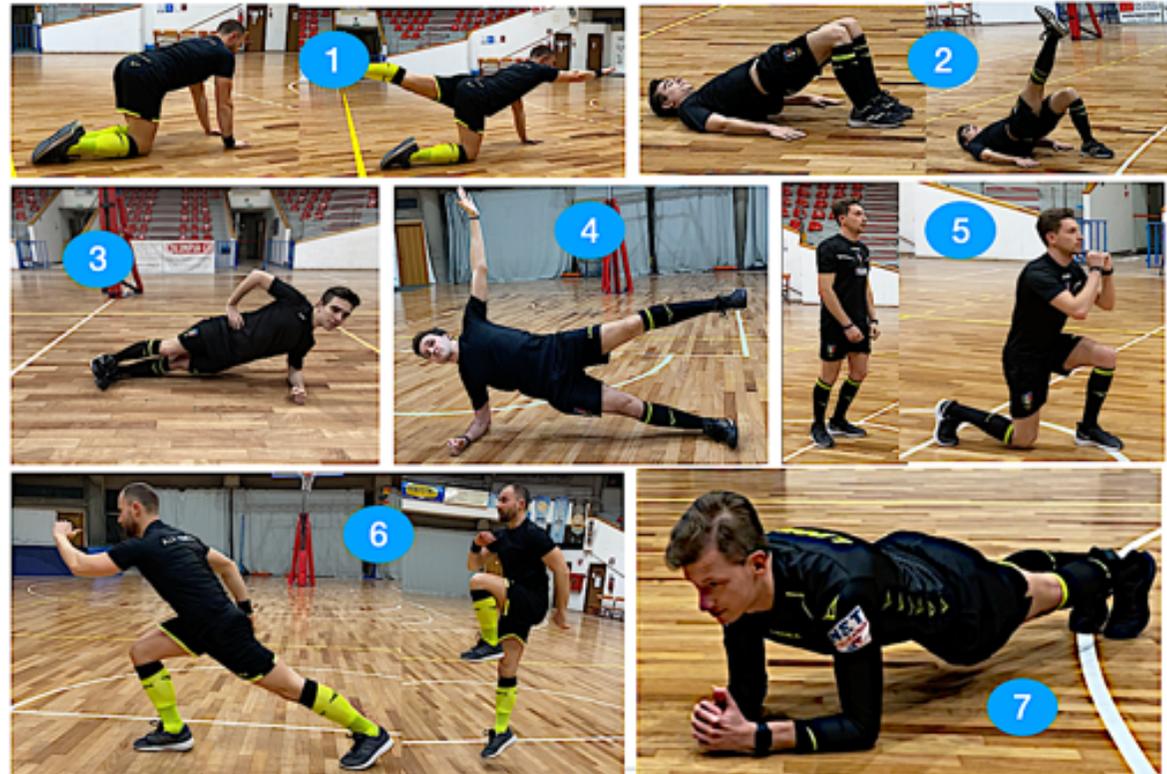
**7- Plank laterale.** Tonificazione del busto e del bacino. Contrazioni isometriche. Mantenere la posizione dai 40" ai 60". Ripetere 3/4 volte.

CORE, muscoli interessati: addominali (Retti, trasversi, obliqui), eretti spinali, glutei (grandi e medi), tensori della fascia lata.

Microciclo

POT.

/



LE ANDATURE IN GARA



I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

variazione tipo di andatura



C5

note aggiuntive

2° ALLENAMENTO



in specie AA e C5



a  
3 gg dalla gara

### Riscaldamento

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

**Fase centrale A: 2-3x5 giri - Recupero 6-7' Jogging**

### ALTA INTENSITA'

#### Prove cronometrate

- 60 m a bassa intensità circa 20";
- 50 m media intensità (12");
- 50 m alta intensità (20");
- 50 m massima accelerazione (9");
- 50 metri cammino (30").

### Cool-down

- *jogging* 10-15' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

## LAVORO A CARICO CRESCENTE

Microciclo

Settembre

5



### LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

1 km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
 FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE  
 how can I help you?



CIRCUITO PER IL POTENZIAMENTO



note aggiuntive

10', due volte alla settimana



per tutti



a meno di 24h dalla gara

Dopo un adeguato **riscaldamento** di 15-20' a carattere generale:

1- braccia incrociate avanti, 10 balzi verso l'alto senza pause e senza l'aiuto degli arti superiori;  
 2- A piedi pari salire e scendere da un gradino con altezza non superiore a 30 cm;

3- Lasciarsi cadere da un gradino alto non più di 40 cm e rimbalzare immediatamente verso l'alto. Massimo 4 serie da 10 balzi;

4- Salire e scendere uno scalino distendendo gli arti inferiori per 45". Ripetere 3 volte con pausa di 3-4' tra le prove.

5- Partenza e arrivo con arti inferiori piegati a 90°, piedi divaricati in linea con le spalle e in leggera extra-rotazione: effettuare 4 serie da 10 balzi verso l'alto con movimento controllato.

Recupero 2'30 tra le serie:

6- In ginocchio, con scatto di reni balzo in alto portandosi a gambe piegate a 90°. Ripetere 5-7 volte;

7- Piegamenti sulle braccia da posizione piana o sopraelevata dei piedi. Aumentare e diminuire la distanza tra le mani. Ripetere 3x7-10 volte. Recupero 2'-3' tra le serie.

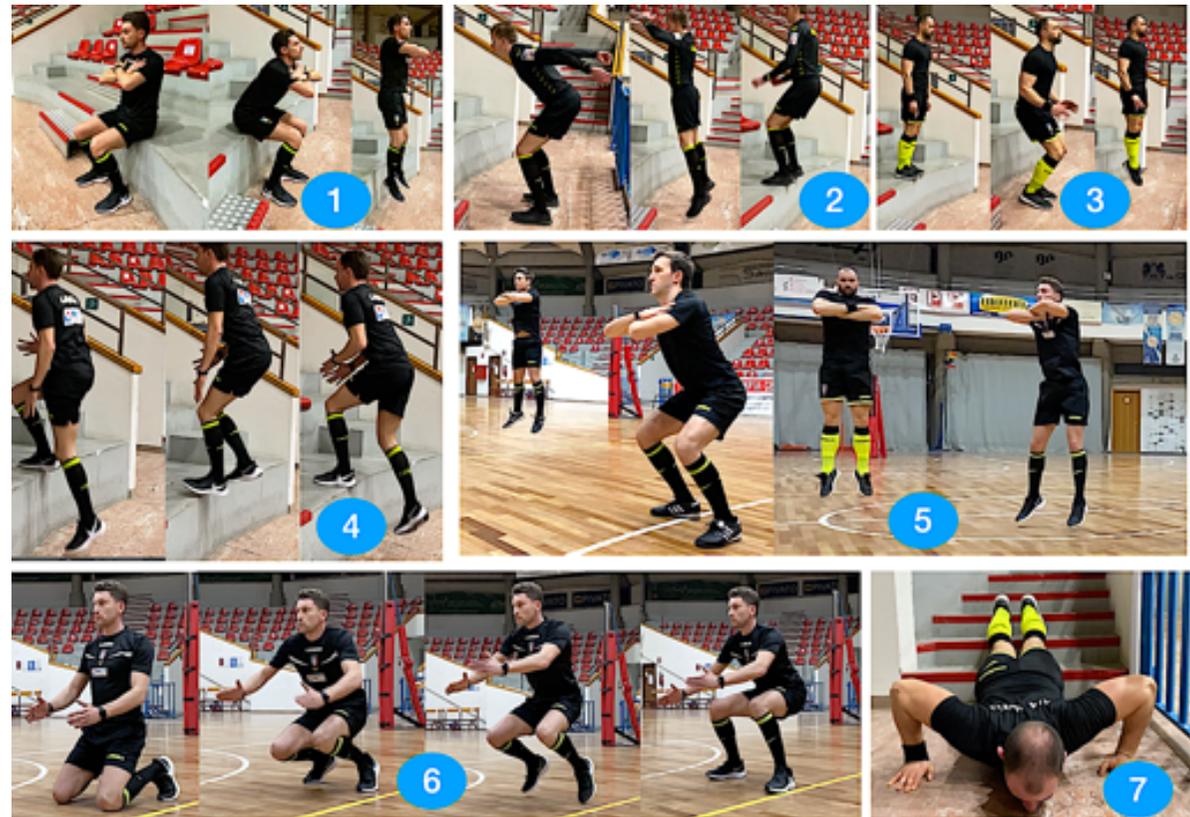
**Nota:** gli esercizi fig. 2 e pliometrici fig.3, vanno eseguiti non più di 2 volte alla settimana con l'altezza del gradino max di 30 cm).

SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE

Microciclo

FORZA

/



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20%	30/40%	50/60%	70/80%	90%	95%	> 95%
Jogging	Bassa intensità	Media intensità	Alta intensità	Intensità sub. Max	Intensità max int.	Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

Velocità e rapidità



note aggiuntive

2° ALLENAMENTO



per tutti



meno di 24h dalla gara

**RISCALDAMENTO:** 20'.25' a carattere generale,  
 - Esercizi 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 INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.**

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

- 5x15 m *sprint* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 20 m *sprint* con 30" di recupero;
- 3' *jogging*;
- 3 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5' *jogging*;
- 3x40 m *massima accelerazione*; recupero 40-45"
- 3x50 m *massima accelerazione*: recupero 40-45";
- Recupero 10' *Jogging*. Ripetere con le stesse modalità.

**DEFATICAMENTO** - *Jogging* 10', *Stretching* ed esercizi posturali.

ACCELERAZIONI E SPRINT

Microciclo

Settembre

5



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

1 km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

LAVORO INTERMITTENTE



note aggiuntive

3° ALLENAMENTO



per tutti



a tre gg dalla gara

**RISCALDAMENTO:** 10' *Jogging*;

- Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo, *Skip* monoarto, calciate, scivolamenti laterali.

- 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**

**3-4x7' . Recupero 5'**

- 1) 30m *jogging*
- 2) *sprint* 30m
- 3) *sprint* 30 (con cambio di direzione)
- 4) corsa a ritroso per 30 m;
- 5) 15m+15m corsa laterale;
- 6) 30 m massima accelerazione;
- 7) 30" camminata

**DEFATICAMENTO**

10' *jogging* + 5' *Stretching* ed esercizi posturali.

CIRCUITO ARBITRALE

Microciclo

Settembre

5



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

Velocità e rapidità



note aggiuntive

Ultimo allenamento prima della gara



per tutti



meno di 24h dalla gara

**RISCALDAMENTO:** 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario.

- Esercizi 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**

Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate;

- 4/5 accelerazioni massime sui 30-40m recupero totale tra le singole prove (ca 2').
- 3 x 30 m sprint con 1'30" di recupero;
- 3' jogging;
- 3 x 20 m *sprint*. Recupero 2' jcammino
- 3' recupero corsa a ritmo blando;

**IL RECUPERO DEVE ESSERE TOTALE TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.** Interrompere prima che sopraggiunga la fatica.

DEFATICAMENTO . Stretching ed esercizi posturali.

ACCELERAZIONI E SPRINT

Microciclo

Settembre

4



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.