

THE COURAGE TO
INNOVATE

13-26/5
MICRO-CICLI



AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

IMPORTANT NOTICE

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 13-26 GG DALLA GARA - AE - AA OPZIONE - POST GARA

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

A 13-26 GG DALLA GARA - 6 AA DESIGNATI

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

A1

13-26

GG DALLA GARA

+ 1

AE NON DESIGNATI

WARM UP a carattere generale 10'

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.

COOL DOWN stretching statico

RESISTENZA AEROBICA

INCREMENTO V02

Bloccando il timer è possibile inserire, a seconda del grado di allenamento, delle pause di recupero passivo (di norma dai 3 ai 5'): **Un cronometro indica il tempo totale di lavoro (Count Up Timer) e quello nelle fasi di massima accelerazione per percorrere a 18 km/h i 10 m e a 19 km/h i 30 e i 50m); Un secondo cronometro (Countdown Timer) indica invece il tempo mancante nelle singole andature a bassa intensità (10-11 km/h) con FC di circa 150 b/m). Nella prima frazione dei 110 secondi vengono indicati i metri percorsi ogni 10 sec. se venisse rispettata l'andatura in modalità jogging (10-11 km/h). In questo modo sarà possibile interiorizzare la frequenza dei passi e il ritmo respiratorio indispensabili per saper poi distribuire le forze durante una gara soggetta a continue variazioni di ritmo e negli allenamenti programmati. Conoscendo inoltre la propria FC sarà possibile calcolare le percentuali di carico e i tempi di recupero.**



gianni.bizzotto@aia-figc.it

AA

13-26

GG DALLA GARA

- 6

AE DESIGNATI

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

B 13-26 GG DALLA GARA - 5 AA DESIGNATI

WARM UP 15' a carattere generale; balzi alternati, *skip* laterale e avanti, 1/2 *squat* continuo 2x5 ripetizioni. Concludere con progressioni e allunghi di corsa veloce 2x40m, 2x30m, 5x20m. Rec. di passo.

1) **7 VOLTE X 1'.** Recupero 45". Andature varie con cambio direzione ogni 10m.

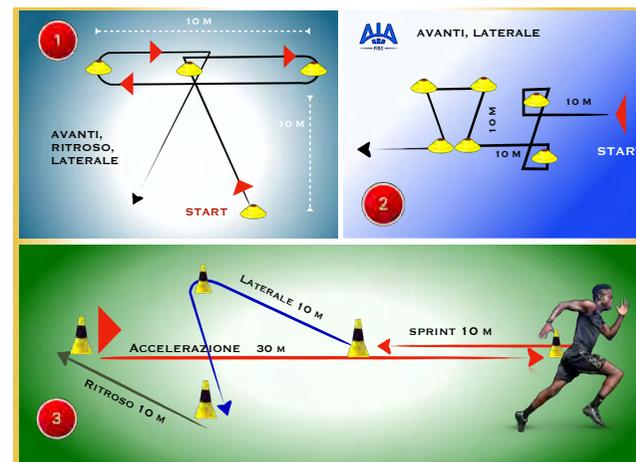
2) **7 VOLTE X 1'.** Recupero 45". Andature varie con cambi di direzione ed arresti su spazi brevi;

3) **10 X 1'** (30 m max accelerazione, ritorno 10m avanti in accelerazione, laterale dx, laterale sx, ritroso ...;

COOL DOWN - 10' *Jogging* + *Stretching* statico ed esercizi posturali.

RESISTENZA LATTACIDA E CAP. COORD..

ESERCITAZIONI SPECIFICHE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B 13-26 GG DALLA GARA - 5 AE DESIGNATI

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

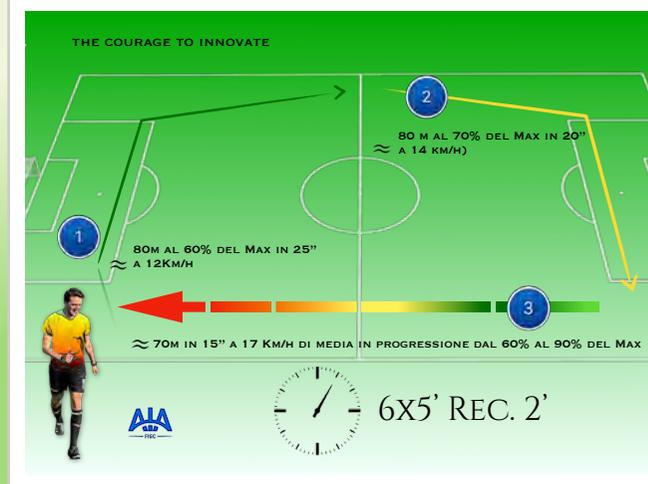
3) - I primi 20 m a bassa intensità, i rimanenti 50m al 90% del Max. Tot. ~ 15", media 17 km/h.

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

13-26

GG DALLA GARA

+ 1

AA NON DESIGNATI

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.

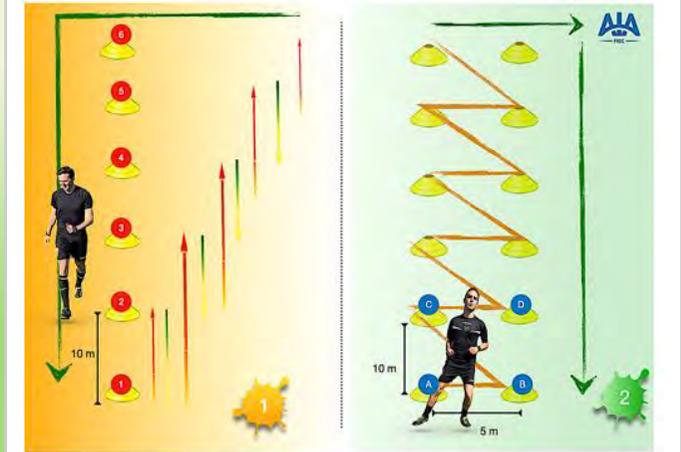
Rientro in modalità *Jogging*.

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

B1

13-26

GG DALLA GARA

+ 2

AA NON DESIGNATI - OPZIONE

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

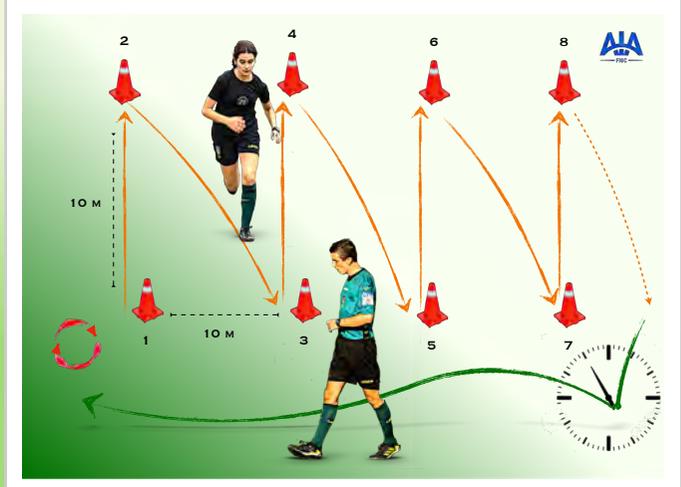
Senza pause **2X3X1'**. Rec. 1' . Macro recupero attivo tra le serie 3' . Alternare andature laterali, ritroso, avanti

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

B1 13-26 GG DALLA GARA + 2 AE NON DESIGNATI

WARM UP 25'

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

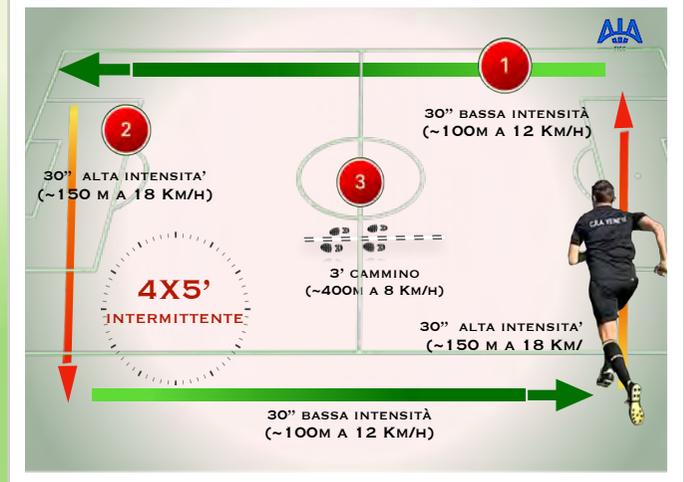
FASE CENTRALE 4x5'. Recupero 3' (cammino)

- 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

C 13-26 GG DALLA GARA - 4 AA DESIGNATI

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.

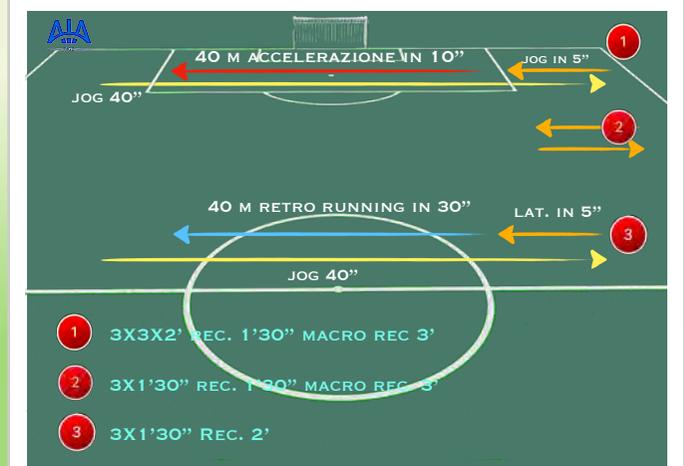
FASE CENTRALE

- 1) 3X3X2'. 5" Jog.; 40m accelerazione in 10"; ritorno 40m jog. Dopo 2' Rec. 1'30". Macro rec. tra le serie 1' + 1 giro di pista in 2' (12 km/h);
- 2) 3X1'30". 10m+10m andatura laterale dx,sx e ritroso. Rec. 1'30" ;
- 3) 3X 1'30" . Laterale 5"; 40m in retro *running*; ritorno jog. in 30". Rec. attivo 2'

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

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

13-26

GG DALLA GARA

- 4

AA DESIGNATI - OPZIONE

ES.. SPEC. COORD.+ POT. AEROBICA MISTA

WARM UP 20' tradizionale (Corsa a ritmo basso, a ginocchia basse, alte, calciata dietro, es. di *stretching* dinamico, piccoli balzi...);

FASE CENTRALE Intensità 80-90%FC max.

1) - 5x40m in 2'10" (andata in accelerazione, ritorno al punto di partenza in modalità Jog.

Recupero 2'.

- 5x30m in 1'40" (andata in accelerazione, ritorno al punto di partenza in modalità Jog.

Recupero 3';

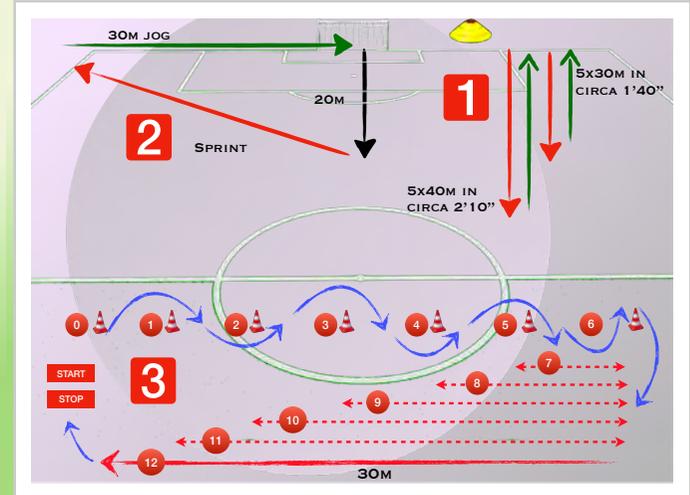
2) 5x 1'30" : 30 m Jog, 20m Retro running, accelerazione in diagonale. **Rec. 3'**

3) Slalom per 30m tra i delimitatori distanziati 5m uno dall'altro, successivamente percorrere avanti e indietro i tratti 1-2-3-4 con scivolamento laterale. I tratti 5-6 con corsa in avanti. **Al termine Recupero Joggin 5'.**

COOL DOWN

- jogging 10' + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori.

RESISTENZA ALLA VELOCITA'



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C

13-26

GG DALLA GARA

- 4

AE DESIGNATI

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

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)

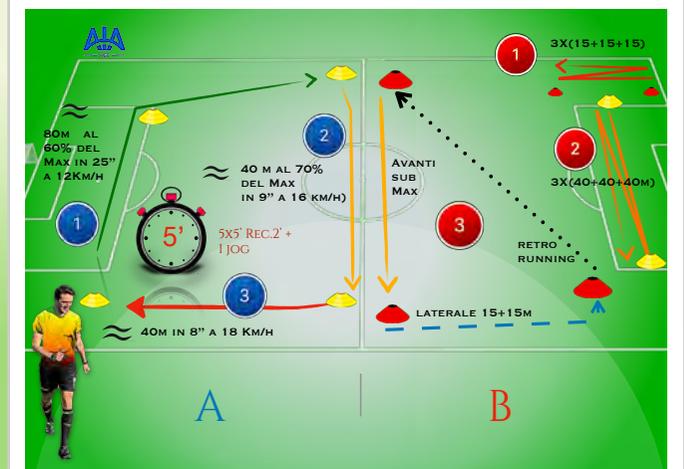
1- Max intensità 4 X (NAVETTA 15+15+15m. Rec. 1' + 1' al termine);

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" .

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

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 13-26 GG DALLA GARA + 3 AE - NON DESIGNATI

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

C1 13-26 GG DALLA GARA + 3 AA NON DESIGNATI

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

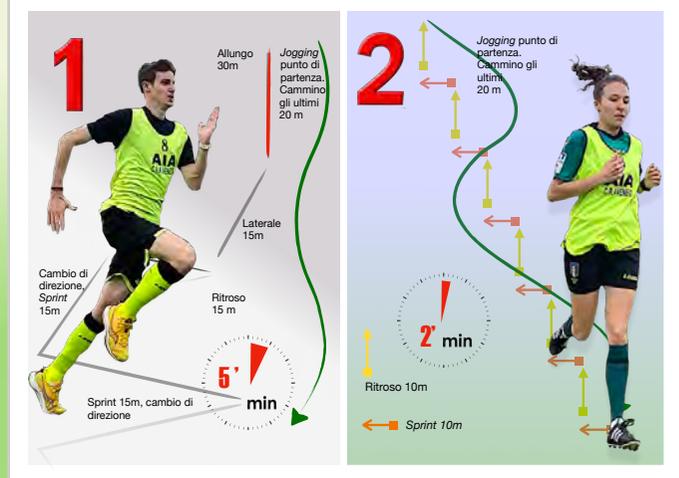
Senza pause **4-5 serie x 2'**. Macro Recupero 5' tra le serie.

- 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

D 13-26 GG DALLA GARA - 3 AA - DESIGNATI

WARM UP 15' a carattere generale; balzi alternati, skip laterale e avanti, 1/2 squat continuo 2x5 ripetizioni. Concludere con progressioni e allunghi di corsa veloce 2x40m, 2x30, 5x20m. Rec. di passo. **(Colore verde). 1' X 5-6 VOLTE. Recupero 45"**.

1) Andatura laterale con cambio direzione ogni 10m, per un totale di 50m.

2) Retro *running* 20m;

3) 30 m max accelerazione;

4) decelerare, poi 20m cammino.

(Colore giallo) Circuito 1'30" RIPETERE 5/6 VOLTE. REC. 1 tra le prove.

1) 40m *Sprint*;

2) Cambio di direzione, andatura laterale 10+10m dx,sx,

3) 10m retro *running*

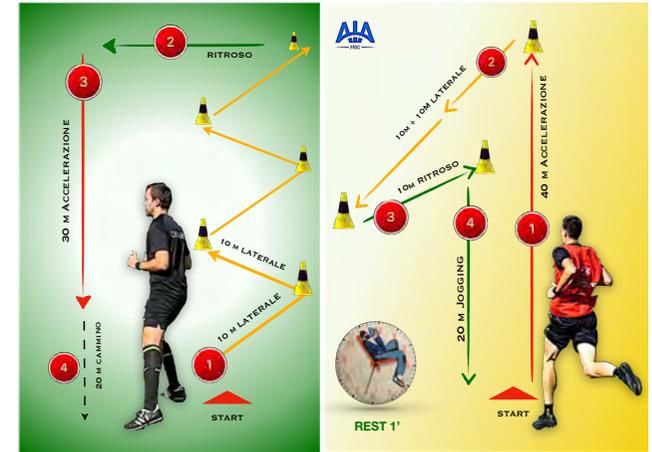
4) 20m *jogging*

- **C5 7' - Retro Running** (da area di rigore ad area di rigore, cammino fino alla linea di fondo e ripartire).

COOL DOWN - 10' Jogging + Stretching statico ed esercizi posturali.

RESISTENZA AEROBICA E CAP. COORD..

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D 13-26 GG DALLA GARA - 3 AE DESIGNATI

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

metri	KM/H	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
20	SECONDI	-	-	-	2,6	2,7	2,8	3	3,1	3,2	3,5	3,6	3,8	4	4,2	4,3	4,8
30	SECONDI	3,6	3,7	3,8	4	4,1	4,2	4,5	4,6	4,9	5	5,4	5,5	6	6,3	6,7	7,2
40	SECONDI	4,8	4,9	5	5,3	5,5	5,7	6	6,2	6,5	6,8	7,2	7,5	8	8,4	9	9,6
50	SECONDI	6	6,2	6,4	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,5	9	9,4	10	10,5	11,2	12

gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

13-26

GG DALLA GARA

+ 4

AE - NON DESIGNATI

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'

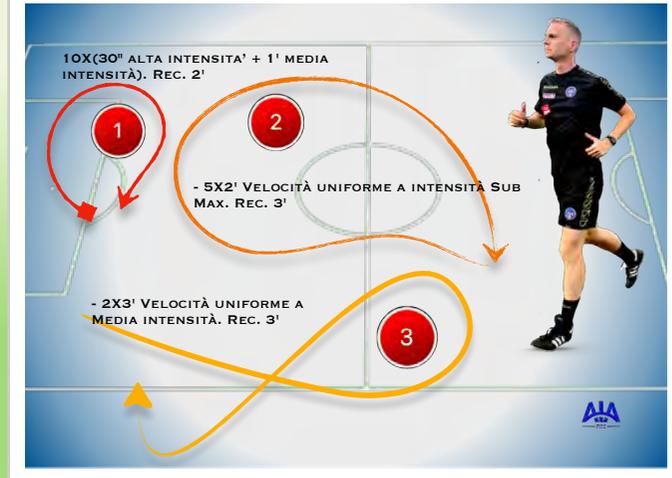
- 5X2' Velocità uniforme - Intensità Sub Max Rec. 3'

- 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

E

13-26

GG DALLA GARA

- 2

AE 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 . 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

E1 13-26 GG DALLA GARA + 5 AE NON DEIGNATI

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.

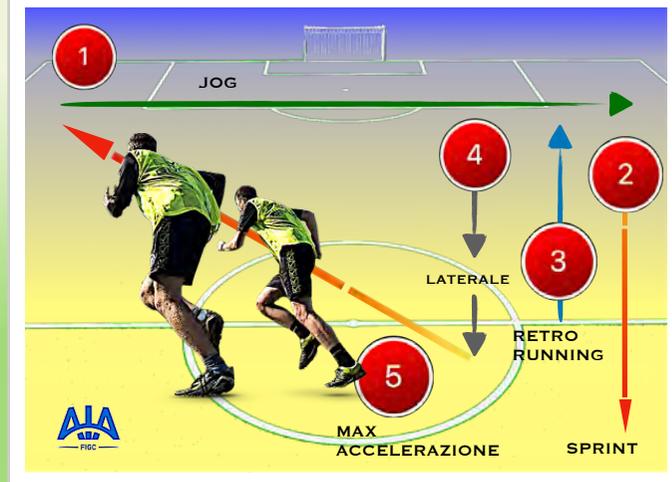
FASE CENTRALE 85-90% FC Max. 3X4X2'. Rec. 1'. Macro Rec. 2'

- 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.

CAP. COORD. E RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F1 13-26 GG DALLA GARA + 6 AE NON DESIGNATI

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

Z 13-26 GG DALLA GARA DISTANTE AE AA COMPLETAMENTO FUNZIONALE

WARM UP tradizionale. Concludere con 5-6 esercizi sui 15-20 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito).
Nella prima parte dell'allenamento. Salire 15-20 di gradini ad intensità sub max con evidente innalzamento delle ginocchia. (Favorisce la rapidità, la forza, la resistenza alla forza e la coordinazione). IN ALTERNATIVA CORSA IN SALITA SU TRATTI COMPRESI TRA I 30 E 40 METRI (pendenza 8-10%

- **Quantita':** ripetere 10-12 volte l'esercizio nelle varie forme: a piedi pari, in forma alternata, con spostamento laterale. Ritornare di passo + 30" recupero passivo.

Muscoli interessati: flessori della coscia, tutta la muscolatura addominale, quadricipiti, e lombari).
 2' cammino.

COOL DOWN

- 10' *jogging*. Obbligatorie esercizi di *Stretching* statico.

FORZA RESISTENTE

SALITE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

Z 13-26 GG DALLA GARA DISTANTE AE AA COMPLETAMENTO FUNZIONALE

Dopo un adeguato **riscaldamento** a carattere generale. **Nota:** gli esercizi pliometrici fig.2-3 vanno eseguiti non più di 2 volte alla settimana con l'altezza del gradino max di 30 cm. Durata da 15 a 20'. Elevata accelerazione nei movimenti. Recuperi ampi.

- 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.

FORZA ESPLOSIVA

CARICO NATURALE



gianni.bizzotto@aia-figc.it