

THE COURAGE TO INNOVATE

CAN A/B

MC 5°-1°

27/5-9/6



AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

RICORDA

L'Allenamento specifico dell'abilità di ripetere *sprint* intorno ai 25 Km/h non elimina l'allenamento della Resistenza di Media durata tra i 2' e gli 8' e di lunga durata > di 8'.

CURARE :

- la resistenza di breve durata tra i 45" e i 2'
- le accelerazioni e decelerazioni su spazi brevi
- gli *sprint* ripetuti dai 10 ai 30 m (resistenza alla velocità) con partenze da fermi e in movimento

EUROPEI 2020, DISTANZE E INTENSITA' DEGLI ASSISTENTI ARBITRALI (Werner Helsen)	AE	AA
Distanza percorsa in media	9388 m	4901 m
Distanza percorsa minima	7804 m	2829 m
Distanza massima	11.185 m	5845 m

LE AZIONI CHE PORTANO AL GOL ACCADONO PER IL 95% NELLE POCHE DECINE DI
SECONDI OLTRE I 20 KM/H.
(A. LUNGERINI, 2007)

- ★ Le esercitazioni ad alta intensità con carichi moderati nell'ordine del 30-50% e con tempi compresi da 20" a 2' incrementano la resistenza lattacida. Se il carico aumenta e si rimane sui 20" si privilegia invece la forza resistente.
- ★ Per l'allenamento alla resistenza alla velocità si suddivide le prove a seconda della durata che viene fissata in breve, media e lunga.
- ★ Prove brevi di corsa di durata fra i 4 e i 6 secondi, da 3 a 5 volte distanze da 30 a 60 metri, con recuperi tra le prove da un minuto e mezzo a 2 minuti; nell'effettuazione delle 2 o 3 serie, recuperi da 6 a 8 minuti.
- ★ Prove medie di corsa di durata fra gli 8 e i 20 secondi, da 2 a 3 volte distanze da 100, 150 e 200 metri, per 2 o 3 serie.

★ La potenza aerobica viene migliorata con esercitazioni al 90% FC Max

★ Non dimenticare di ricorrere alla Corsa Continua con Variazione di Velocità (CCVV (30'' - 30'' REC. ATTIVO), 15'' - 15'', 20'' - 40'')

MEZZI E METODI DI ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA POTENZA

ALLENAMENTO INTERVALLATO	CORTO VELOCE	FARTLEK	CORSA IN SALITA AL 90% DELLE PROPRIE POSSIBILITA' (8-8,5 SCALA BORG)
PROVE RIPETUTE CORTE (OLTRE IL 105-110% DELLA SOGLIA ANAEROBICA)	15'-20' AL 90-95% FC Max (VICINI ALLA SOGLIA ANAEROBICA)	VARIAZIONE DI RITMO A SECONDA DELL'OROGRAFIA DEL TERRENO. 30-45' (SISTEMA AEROBICO/ ANAEROBICO ALTERNATO)	MIGLIORA LA POTENZA NEL GESTO (PARTENZE DA FERMI) E LA RESISTENZA. DISTANZE DAI 300 AI 500M SENZA VARIAZIONI DI RITMO
INTERVAL TRAINING			RIPETUTE IN SALITA PENDENZA 10-15% - ES. 2X10X50M. REC 1'. MACRO REC. 2'
INTERMITTENTE ALTA INTENSITA'			
UGUALE O SUPERIORE ALLA VELOCITA' DI SOGLIA (VAM)			

A

27-9

GG DALLA
GARA

- 6

AE DESIGNATI

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

A1

27-9

GG DALLA
GARA

- 6

AA DESIGNATI

WARM UP 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 accelerazioni fino ai 40m max.

FASE CENTRALE 4x7' . Recupero 5'

1) 30 m *jogging*

2) *sprint* 30m + 30m con cambio di direzione

3) corsa a ritroso per 30 m;

4) 15m+15m corsa laterale;

5) 30 m massima accelerazione;

6) 30" cammino

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

COORD. + RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

A1 27-9 GG DALLA GARA + 1 AE - AA 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

B 27-9 GG DALLA GARA - 5 AE DESIGNATI

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

FASE CENTRALE

Intensità 85-90% della FCmax.

- 3X(100,150,200,250,300 m).

Recupero al passo 2' dopo ogni singola prova. **Recupero attivo 5'-7'** dopo ogni serie.

Invertire l'ordine al termine di ogni serie.

La tavola delle andature è di aiuto per memorizzare i ritmi di corsa. L'icona punto indica il valore medio espresso in secondi nei singoli metraggi.

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

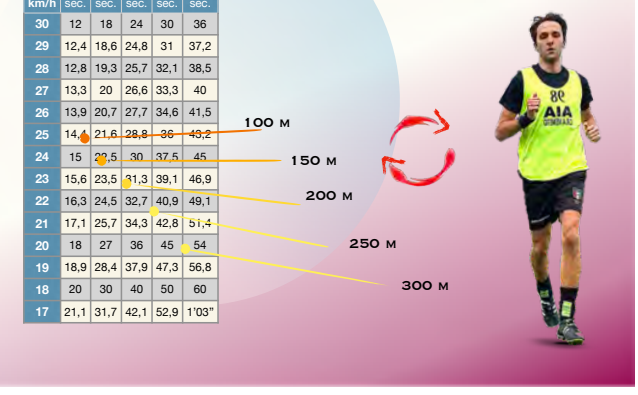
POTENZA AEROBICA

RIPETUTE INTENSITA' MAX

TAVOLA DELLE ANDATURE Km/

km/h	100 m	150 m	200 m	250 m	300 m
30	12	18	24	30	36
29	12,4	18,6	24,8	31	37,2
28	12,8	19,3	25,7	32,1	38,5
27	13,3	20	26,6	33,3	40
26	13,9	20,7	27,7	34,6	41,5
25	14,4	21,6	28,8	36	43,2
24	15	22,5	30	37,5	45
23	15,6	23,5	31,3	39,1	46,9
22	16,3	24,5	32,7	40,9	49,1
21	17,1	25,7	34,3	42,8	51,4
20	18	27	36	45	54
19	18,9	28,4	37,9	47,3	56,8
18	20	30	40	50	60
17	21,1	31,7	42,1	52,9	1'03"

IMPARIAMO I RITMI DI CORSA PER LE RIPETUTE ED ECONOMIZZARE LO SFORZO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

27

GG DALLA
GARA

- 5

AA DESIGNATI

WARM UP: minimo 20' + Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni).
Stretching dinamico. **Concludere** con 5-6 *sprint* sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni.

FASE CENTRALE

1) 7' x(4X10m laterale andata e ritorno + 30m max accelerazione), recupero di passo al punto di partenza; al termine Macro recupero attivo: **2' Jogging** (circa 300m a 9 km/h);

2) 7' x (20m laterale sx+20m laterale dx + *sprint* 20m recupero di passo al punto di partenza; al termine Macro **recupero attivo: 2' Jogging** (circa 300m a 9 km/h);

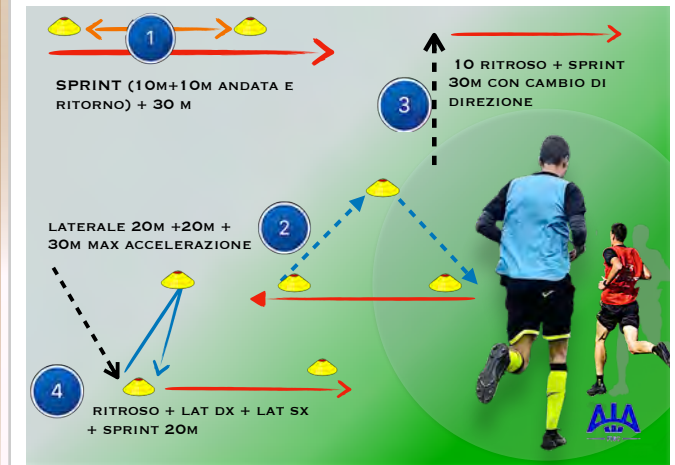
3) 6' x(ritroso 10m + *sprint* 30m con cambio di direzione); recupero di passo; al termine Macro recupero attivo: **2' Jogging** (circa 300m a 9 km/h);

4) 6' x(10m + 10m laterale dx+ 10m lat sx + accelerazione 40 m massima accelerazione in circa 8-9" a 18-16 km/h) ; **recupero** di passo al punto di partenza.

COOL DOWN - 15' jogging al 60-70% FC max (circa 2500-2600m, 10Km/h); *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.

CAP. COORD. + RES. LATTACIDA

CIRCUITO ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B

27-9

GG DALLA
GARA

- 5

AA - DESIGNATI - OPZIONE

WARM UP 20' 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 FC 85-95% FCMax IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.

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

- 6 x 30 m massima *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 50 m *accelerazione* con 45" di recupero; (i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 5-6' *jogging*;
- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5 x 50 m *accelerazione*. Recupero 45" (i primi 20 m con scivolamento laterale)
- 10' *corsa a bassa intensità*.

- 10' **RETRO RUNNING** alternato a brevi tratti di cammino i avanti ogni 1'.

COOL DOWN - Jogging 10', *Stretching* ed esercizi posturali. Es. Respiratori.

POTENZA LATTACIDA

INTENSITA' MASSIMALE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

27-9

GG DALLA GARA

+ 2

AE - NON DESIGNATI

RISCALDAMENTO 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:

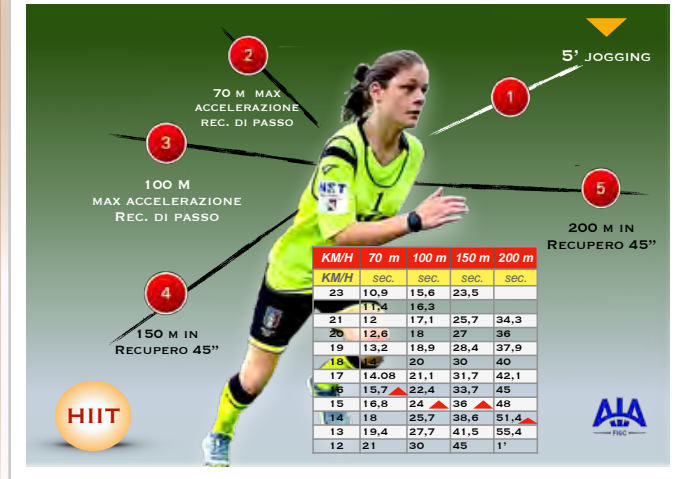
- 1) 5' Jogging; 2) Intensità sub-massimale 70m; recupero di passo al punto di partenza;
- 3) Intensità sub-massimale 100m; recupero di passo al punto di partenza; 4) Intensità sub-massimale 150m; recupero 45"; 5) Intensità sub-massimale 200m; recupero 45"

COOL DOWN

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

RESISTENZA LATTACIDA

VARIAZIONE DI RITMO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

B1

27

GG DALLA GARA

+ 2

AA NON DESIGNATI

WARM UP -10' Jogging. - 10' stretching dinamico + es. di mobilità articolare e andature.

FASE CENTRALE

Ripetere più volte l'intero percorso per 5' (Una serie).

Quantità 5 serie X 5'. Macro Recupero dopo ogni serie 3'.

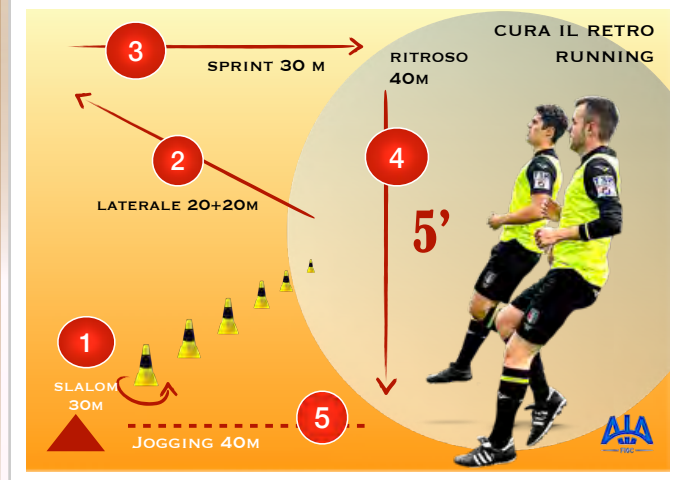
- 1) *slalom* per 30m tra i delimitatori a media intensità
- 2) scivolamento laterale dx e sx (20+20m)
- 3) massima accelerazione per 30 m
- 4) decelerazione, *retro running* per 40 m
- 5) 40 m jogging

COOL DOWN

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

ESERCITAZIONE SPECIFICA ANDATURE

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 27-9 GG DALLA GARA - 4 AE DESIGNATI

WARM UP

- 20' a carattere generale. Grande spazio al *retro-running* e alle andature laterali. Esercizi di mobilità articolare e di *Stretching* dinamico. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa in accelerazione partendo da tratti di 40 metri per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità di 10 e 5 metri.

FASE CENTRALE - FCMax 95%

Consultare la tavola delle andature. INTENSITA' MASSIMALE
- 3X(5X20, 4X30, 3X40 m). Recupero ampio (da 2 a 3') e 5/6' tra le serie.
Macro recupero attivo 7' al termine.

COOL DOWN

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

POTENZA LATTACIDA

INTENSITA' MAX



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C 27-9 GG DALLA GARA - 4 AA 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.

RESISTENZA LATTACIDA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 27-9 GG DALLA GARA + 3 AA NON DESIGNATI

WARM UP - 10' Jogging; - 10' stretching dinamico, andature nei vari modi, es. di mobilità articolare.

FASE CENTRALE

1) Ripetere 2 X (6X60m) Max prestazione (consultare la tavola delle andature).

Recupero al punto di partenza in modalità Jogging.

Macro recupero tra le Serie 3' (circa 400-500m a 8-10 km/h)

2) 15' Corsa a bassa intensità (circa 3000 m a 12 km/h)

Inserire ogni 1' brevi tratti in allungo.

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

POTENZA AEROBICA

MAX PRESTAZIONE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

C1 27-9 GG DALLA GARA + 3 AE NON DESIGNATI

WARM UP - 20' a carattere generale con esercizi di mobilità articolare e di Stretching dinamico

FASE CENTRALE 3 x 11'

- Intensità che va aumentando in modo vistoso

Step 1) 3' Bassa intensità (circa 500m a 10 km/h)

Step 2) 1' Media intensità (circa 200m a 12 km/h)

Step 3) 30" Alta intensità (circa 150m a 18 km/h);

Step 4) 2' Recupero attivo;

- Invertire gli step con l'intensità che va diminuita in modo evidente:

Step 3) 30" Alta intensità (circa 150m a 18 km/h);

Step 2) 1' Media intensità (circa 200m a 12 km/h)

Step 1) 3' Bassa intensità (circa 500m a 10 km/h)

- Macro recupero attivo 5'. **COOL DOWN** -5' Joaaina -5' Stretchina statico ed es. respiratori.

RESISTENZA AEROBICA

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

27-9

GG DALLA
GARA

- 3

AE DESIGNATI

WARM UP FC 60-70% FC MAX

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

-5' RETRO RUNNING alternato a brevi tratti di cammino (POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI)

FASE CENTRALE FC 80-90% FC MAX

3X7 minuti seguire le linee di metà del terreno di gioco, modificando le intensità e le andature.

Recupero 3'.

- 1) Corsa a bassa intensità (10-12 km/h)
- 2) Corsa in accelerazione
- 3) Corsa a ritroso e laterale
- 4) Corsa in progressione;

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

FORZA SPEC + RESISTENZA AEROBICA

VARIAZIONI DI RITMO



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D

27

GG DALLA
GARA

- 3

AA DESIGNATI

WARM UP tradizionale 15'. FCMax 60-65%.

- 5' Retro running (ogni 45" rec 30")

FASE CENTRALE 80%-85% FC Max

Misure del percorso: 20m X 20m; distanza tra i singoli cinesini centrali 3m.

Distanza percorsa in ogni giro: circa 150 m.

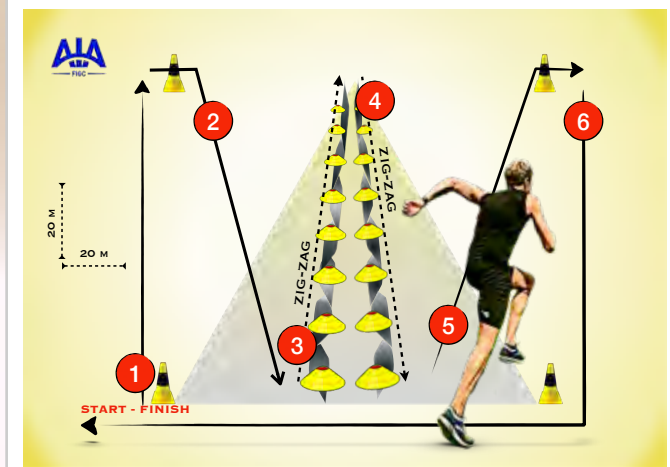
- 3x (5 X 3 giri senza interruzioni). Rec. 1'30". **Macro recupero** tra le serie 1' + *Jogging* 200 m (circa 1'30").

- tratto 1), corsa in avanti, girare attorno al cono;
- tratto 2), corsa laterale in diagonale;
- tratti 3 e 4) corsa tra i cinesini (andata e ritorno);
- tratto 5), corsa laterale in diagonale;
- tratto 6) Retro Running nella prima parte prima di girare attorno al delimitatore, poi *Jogging*.

COOL DOWN: 10' *Jogging* + *Stretching* statico.

CAP. COORD + RESISTENZA LATTACIDA

ANDATURE DIFFERENZIATE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

D1

27-9

GG DALLA GARA

+ 4

AE - AA NON DESIGNATI

WARM UP 15' corsa a ritmo basso (60-70% FCMax) ; *stretching* dinamico e di mobilità articolare; 5' andature laterali e a ritroso. Prolungare il riscaldamento se necessario.

FASE CENTRALE > 85% FC MAX

- 5X20m max prestazione. Recupero di passo
- 5' Macro recupero (Es. respiratori e *stretching*)
- 5X30m max prestazione. Recupero di passo
- Macro recupero 5' *Jogging* (circa 800m)
- 7X40m recupero di passo.
- Macro recupero 5' *Jogging* (circa 800m)
- 7x50m max prestazione. Recupero di passo
- Macro recupero 10' *Jogging* (circa 1500m)

COOL DOWN

10' *Stretching* statico ed es. respiratori

POTENZA AEROBICA

MAX INTENSITA'

START		
RIPETUTE	INTENSITA'	RECUPERO
5X20M	INTENSITA' MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	5'	ESERCIZI RESPIRATORI E STRETCHING
5X30M	INTENSITA' MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (9-10 KM/H)
7X40M	INTENSITA' MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	5' JOGGING	CIRCA 800 METRI (9-10 KM/H)
7X50M	INTENSITA' MAX	RECUPERO DI PASSO
MACRO RECUPERO ATTIVO	10' JOGGING	CIRCA 1500 M (9 KM/H)

RIPETIZIONI SPRINT

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

27-9

GG DALLA GARA

- 2

AE DESIGNATI

WARM UP minimo 20'. 10' *jogging* + andature, 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 . RECUPERO TOTALE TRA LE PROVE

- 1) 5X20m *sprint* con cambio di direzione dopo 10 m; recupero di passo;
- 2) 5X30m *sprint* con cambio di direzione dopo 15m; recupero di passo;
- 3) 3x40 m massima accelerazione; recupero di passo;
- 4) 3x50 m massima accelerazione; recupero completo dopo ogni ripetuta + 2'-2'30" macro recupero attivo (cammino + *stretching*)

Cool down

- 15' *jogging* al 60-70% FC max (circa 2500m, 10Km/h) + *Stretching* statico + es. di rilassamento muscolare.

POTENZA ALATTACIDA

INTENSITA' MASSIMALE

TAVOLA DELLE ANDATURE Km/h / Secondi approx

RIPETUTE	20 m	30 m	40 m	50 m
	5	5	3	3
KM/H	SEC.	SEC.	SEC.	SEC.
30	-	3,6	4,8	6
29	-	3,7	4,9	6,2
28	-	3,8	5	6,4
27	2,6	4	5,3	6,6
26	2,7	4,1	5,5	6,9
25	2,8	4,2	5,7	7,2
24	3	4,5	6	7,5
23	3,1	4,6	6,2	7,8
22	3,2	4,9	6,5	8,1
21	3,5	5	6,8	8,5
20	3,6	5,4	7,2	9
19	3,8	5,5	7,5	9,4
18	4	6	8	10

gianni.bizzotto@aia-figc.it

E

27-9

GG DALLA
GARA

- 2

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.

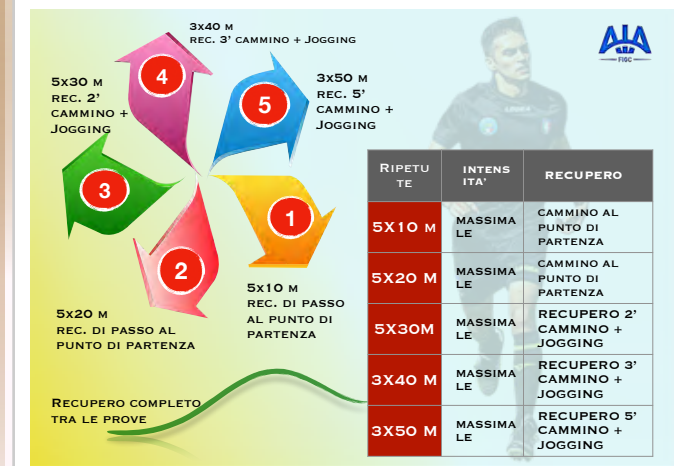
FASE CENTRALE . MAX PRESTAZIONE. REC. COMPLETO TRA LE PROVE

- 1) **5X10 m** massima accelerazione;
- **Recupero** cammino al punto di partenza
- 2) **5X20 m** massima accelerazione;
- **Recupero** cammino al punto di partenza
- 3) **5x30 m** massima accelerazione;
- **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

MAX Prestazione



gianni.bizzotto@aia-figc.it

E1

27-9

GG DALLA
GARA

+ 5

AE AA NON DESIGNATI

WARM UP - 10' a carattere generale; -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.

- 7' *Retro Running*. Dopo ogni munito 30" cammino.

FASE CENTRALE . Numero di serie da 5 a 7. (1 giro 180m; 5 giri una serie). Rec. 3' dopo ogni serie.

- *Jogging* 60m in 20" (10 km/h);
- *Sprint* 10+10m ;
- 50m alta intensità in 10" (18Km/h);
- 30" cammino.

COOL DOWN - 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto.

RESISTENZA AEROBICA

RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F

27-9

GG DALLA
GARA

-1

AE - AA DESIGNATI

WARM UP: 20' a carattere generale, aumentarlo se necessario. - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo. Concludere tratti di corsa lin max accelerazione partendo da tratti di 30 metri per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità, di 10 metri.

FASE CENTRALE Le prove sulla velocità è che bene che siano cronometrate.

- 3 x 50m Max Accelerazione; ritorno al passo.
- 4' Recupero attivo (*jogging* alternato a cammino);
- 3x40 m Max prestazione; ritorno al passo;
- 3' Recupero attivo (*jogging* alternato a cammino);
- 5 x 30 m *sprint*.
- 2' Recupero cammino al punto di partenza;
- 5x20 m recupero cammino al punto di partenza;

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

COOL DOWN. *Stretching* statico ed esercizi posturali.

POTENZA ALATTACIDA

MAX PRESTAZIONE



gianni.bizzotto@aia-figc.it

F1

27-9

GG DALLA
GARA

+ 6

AE - AA - NON DESIGNATI

WARM UP tradizionale - 7-8' *Jogging* ;
- 5-10' *stretching* dinamico.

FASE CENTRALE 2x **Correre variando l'intensità in modo CRESCENTE ogni 3'.** Macro-recupero attivo di 5-6' al termine

- 3' Bassa intensità (circa 500m a 10 km/h)
 - 3' Media intensità (circa 600 m a 12 km/h)
 - 1' Intensità Sub Max/ Max (circa 270-270 m a 16/18 km/h)
- Recupero passivo 3'+ 2' recupero attivo.

Invertire l'ordine.

COOL DOWN

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

RESISTENZA AEROBICA MISTA A RES.

ANDATURE E RITMI DIFFERENZIATI



gianni.bizzotto@aia-figc.it

Z

27-9

GG DALLA
GARA

LONTANO

CIRCUITO ESTENSIVO - COMPLETAMENTO FUNZIONALE

POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE

WARM UP con cura della mobilità. **Forza esplosiva:** esercizi di forza 1/2 *Squat Jump* continuo veloce 2 serie di 5 ripetizioni, Rec. tra le ripetute 1', dopo ogni serie 3'. - 20-30 balzi alternati con ritmo elevato in varie forme. Attenzione agli stress eccentrici (si verifica quando il muscolo sotto carico si allunga) - **Andature e tecnica di corsa;** rullata, *skip* corto e lungo, corsa calciata dietro e avanti, monoskip, skip a gambe tese. - 5' *Jogging*. - Corsa rapida e ampia da fermi e in movimento.

FASE CENTRALE : Es- in circuito a carico naturale di forza veloce: 3 circuiti da 11 stazioni.

- 1- 1' corsa bassa intensità (200m, 12 Km/h);
- 2- contropiegate 15 dx, 15 sx;
- 3- Gambe piegate, saltelli a piedi pari (5 metri)
- 4- da gambe piegate, salti in alto (5+5)
- 5- in ginocchio, slancio alto-dietro gamba flessa 15+15)
- 6- circonduzione dei piedi (30")
- 7- arto teso, spingere il tallone in basso e sollevarsi in alto 30"+30"
- 8- affondi (10+10)
- 9- gamba tesa dietro, spinta del tallone in basso 30"+30"
- 10- sollevare in modo alternato un arto teso (10+10)
- 11- flessione estensione dei piedi; CONTINUARE CON IL PROGRAMMA

FORZA



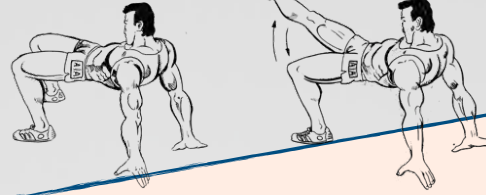
gianni.bizzotto@aia-figc.it



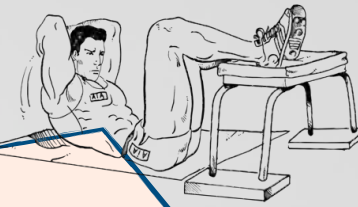
4. affondi (10+10)



5. retro-running (20m)



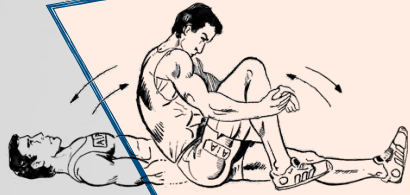
6. sollevare in modo alternato un arto teso (10+10)



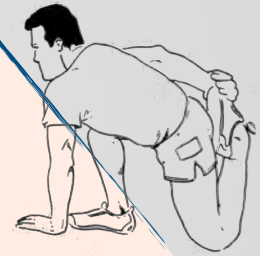
7. Addominali (max)



8. Jogging 2'



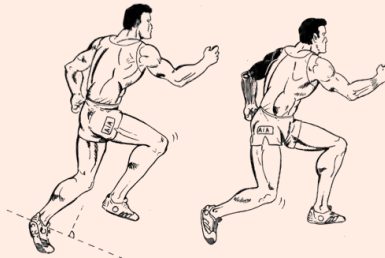
3. Addominali (max)



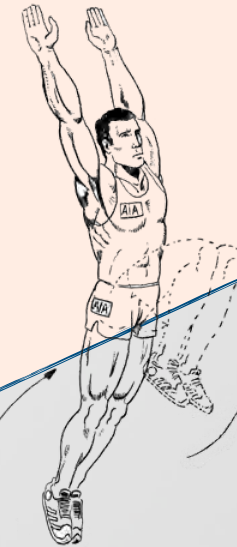
9. flessione del piede dietro 20"+20"



2. andature laterali (15+15m)



12. Andatura arti inf. piegati (15 m)



11. arti inf. piegati, salto in alto con arti superiori distesi (7)



10. un arto proteso fuori dietro, molleggio in basso (15+15)



1. START Jogging 2'