

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA

How can I help You?



PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

1
Microciclo

TEMA MOTODOLOGICO POST GARA
RESISTENZA AEROBICA

Novembre

RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' Riscaldamento funzionale + STRETCHING dinamico

FASE CENTRALE

-Fartlek (variazione di corsa seguendo l'orografia del terreno) per 30'-35' a ritmo medio.

- oppure 35' di corsa alternando ogni 2'30" periodi di corsa a ritmo brillante su distante comprese tra 1' / 1,30"

-10' potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori).
Potenziare la muscolatura del *Core* (Nucleo).

La muscolatura del Core permette il controllo neuro-muscolare e si riferisce principalmente ai distretti muscolari degli addominali, del dorso, dei glutei, degli adduttori)

DEFATICAMENTO

- 5' Esercizi di mobilità articolare

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

1

Microciclo

CAPACITA' DI RIPETERE AZIONI A MEDIA INTENSITA' (MARTEDI') + AA-C5

Novembre

RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
- 10' Andature nei vari modi di tonificazione dei grandi distretti muscolari: - 2x allunghi sui 10-15m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

COME DA GRAFICO



Corsa a zig-zag alternando tratti di 5 metri di corsa avanti all'80-85% del max (avanti, al 60-70% del max a ritroso e laterale); ritornare al punto di partenza con jogging.
Ripetere per 5'+6' +5' .
Recupero 1'30" alla fine di ogni frazione di tempo.
Continuare per 5' a velocità crescente partendo dallo jogging fino alla velocità sub-massimale (70-80% del max).

Defaticamento

10' corsa FC 110/120 + Es. di articolarietà. + Es di tecnica analitica per il potenziamento del "core" (Muscolatura addominale, tratto dorso-bombare, quadrato dei lobi, glutei ...)

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

PER CHI HA POCO SPAZIO A DISPOSIZIONE, + AA - C5 ALTA INTENSITA' (Mercoledì o Giovedì)

Novembre

1
Microciclo

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare + stretching dinamico
5' Andature;

FASE CENTRALE

Come da schema. Circuito per l'abilità di ripetere azioni ad elevata intensità. Ripetere più volte a seconda della preparazione . Può essere effettuato anche in rettilineo



Ripetere 3 volte (Scala G. Borg 7/8) con continui cambi di direzione su tratti di 40/45 m .
Recupero 45'' tra una prova e l'altra e di 2'30'' tra le Serie aggiungendo 30'' di recupero attivo tra le Serie (al passo).
Il numero delle Serie da 4/6 a seconda della preparazione. L'intensità deve essere mantenuta elevata e il più possibile costante.

DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando. Stretching statico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA

How can I help You?



PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

1
Microciclo

CAPACITA' DI RIPETERE AZIONI A MEDIA INTENSITA' (GIOVEDI')

Novembre

RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' corsa al 60-70% FCmax;
- 10' Andature nei vari modi di tonificazione dei grandi distretti muscolari
- 3x allunghi sui 10-20-30m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

- Distanza totale sui 2000 metri : ripetere distanze di 50 m in 9" alternando tratti di 50/60metri in modalità jogging circa (10 km/h).
- 10' corsa aumentando il ritmo ogni 1' partendo dallo jogging per arrivare nei tratti finali alla max prestazione possibile.
- 5' Recupero attivo (es. respiratori al passo).

Defaticamento

10' corsa a ritmo blando + Es. di articolari articolare

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

1

Microciclo

POTENZA AEROBICA - ALTA INTENSITA' -
PROGRAMMA AGGIUNTIVO

NOVEMBRE

RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' corsa FCmax (Scala G. Borg 2-3);
- 10' Andature nei vari modi
- 3x allunghi sui 10-15m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

- 15" veloci (Sc. G. Borg 7/8) + 15" corsa a ritmo blando, continuare per 3 minuti
- Recupero 4' di passo veloce + ed es. respiratori;
- 20" veloci (Sc. G. Borg 7/8) + 20" corsa a ritmo blando, continuare per 5 minuti
- Recupero 5' di passo veloce + ed es. respiratori;
- 25" veloci (Sc. G. Borg 7) + 25" corsa a ritmo blando, continuare per 6 minuti
- Recupero 4' di passo veloce + ed es. respiratori;

- 2x (5 ripetizioni) 10m sprint alternati a 50 m di jogging).
- Recupero 4-5'

- 5' aumentando il ritmo ogni 30" partendo da intensità bassa (Scala G.Borg 3-4 a 7/8).

Defaticamento

10' corsa a ritmo blando + Es. di articolari articolare

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

1

Microciclo

ATTIVAZIONE PRE GARA (VENERDI')

Novembre

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare + stretching dinamico
5' Andature; Es. di reattività su distanze comprese tra i 10 e i 20 m

FASE CENTRALE - Sprint e velocità

5x10m sprint con recupero completo;
3' jogging/cammino, mobilità articolare;
5x 20m sprint in linea con recupero completo;
3' jogging/cammino, mobilità articolare;
5x5m andatura laterale a navetta (5m andata e 5m ritorno) recupero completo tra ogni frazione di 10m;
3' jogging/cammino, es. respiratori;
5x20m sprint effettuando i primi 5m in allungo.
Recupero completo tra ogni frazione di 20m;
3' cammino;
4' corsa effettuando uno sprint di 2-3" ogni 30-40".

DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando. Stretching statico