



How can I help You?

POST GARA

OTTOBRE

RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

- Dove possibile: 10' corsa lenta (Borg 2) + 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 80-90% della massima escursione articolare);

1 2 3 4

FASE CENTRALE

-5' corsa lenta (Borg 2) + 5' stretching dinamico (90% della massima escursione articolare); 20-30' corsa lenta (Borg 2); 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-20");

OPPURE:

Preferibilmente in ambiente naturale 30' jogging-walking (alternando periodi di corsa a periodi al passo, Borg 2) +15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30", 90% della massima escursione articolare).

| BORG SCALE |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 0          | Nothing at all                      |
| 0,5        | Very, very slight (just noticeable) |
| 1          | Very slight                         |
| 2          | Slight (light)                      |
| 3          | Moderate                            |
| 4          | Somewhat severe                     |
| 5          | Severe (heavy)                      |
| 6          |                                     |
| 7          | Very severe                         |
| 8          |                                     |
| 9          |                                     |
| 10         | Very, Very severe ( maximal)        |

-Es. di defaticamento e di respirazione

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE  
(Scala CR10 di G. Borg)

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17 mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

50

50

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100



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.



How can I help You?

Tema metodologico: Fitness Aerobica Specifica

OTTOBRE

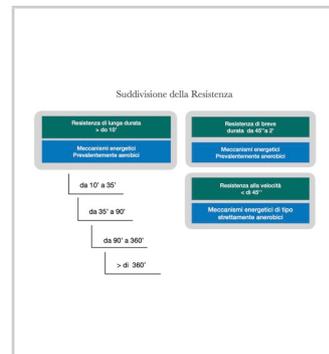
RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m;
- 3x60m allungo con recupero jogging

1 2 3 4

FASE CENTRALE

- 10x15'' (75-80m) con 15'' recupero effettuando jogging (Borg 3); •2' jogging;
- 6x30'' (120-150m) con 30'' recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' jogging/cammino; •5x60'' (Borg 5, Forte) con 60'' recupero effettuando jogging (Borg 2); •2' jogging
- 10x15'' (75-80m) con 15'' recupero effettuando jogging (Borg 2); •3' jogging/cammino; •6x30'' (120-150m) con 30'' recupero effettuando jogging (Borg 2);



10' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 1-2) + stretching statico.

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE (Scala CR10 di G. Borg)

| Per chi ha capacità condizionali  | Deboli/Modeste | Meritevoli/Rilevanti |
|---|----------------|----------------------|
| INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100) | 60             | 80                   |

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100



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.



How can I help You?

AA - C5 Tema metodologico: ALTA INTENSITA'  
(Martedì o Mercoledì)

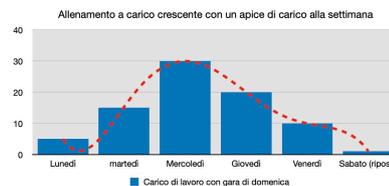
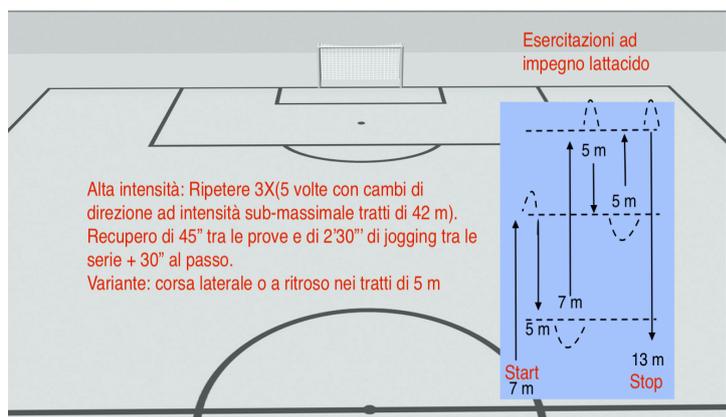
OTTOBRE

RISCALDAMENTO

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

FASE CENTRALE

Come da schema



DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando; Stretching statico

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17 mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

80

90

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

How can I help You?

Tema metodologico: ALTA INTENSITA' (Mercoledì)

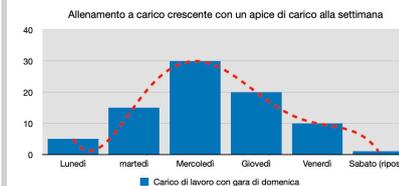
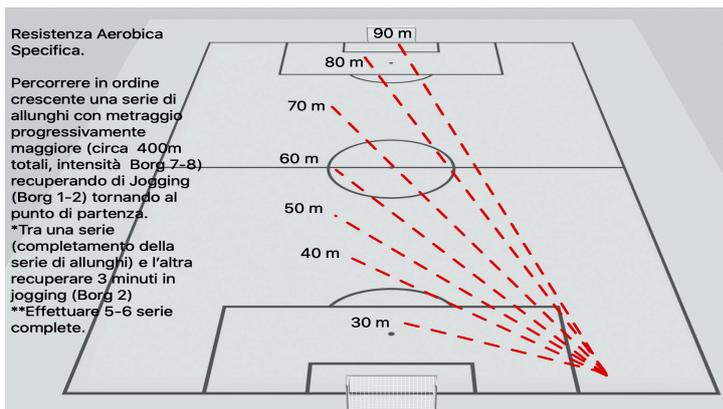
OTTOBRE

RISCALDAMENTO

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

FASE CENTRALE

Come da schema



DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando;  
Stretching statico

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17 mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

80

90

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

How can I help You?

Tema metodologico: ATTIVAZIONE PRE-GARA  
(RAPIDITA')

OTTOBRE

RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

10' corsa 60-70% FC max inserendo anche esercizi di mobilità per le braccia dopo i primi 5' di corsa (slanci, spinte ecc);  
5' mobilità articolare; 5' andature (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, doppio impulso ecc.) sui 10m con sviluppo in corsa sempre più intensa (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza. 3x50m allungo con pari distanza jogging per recupero

1

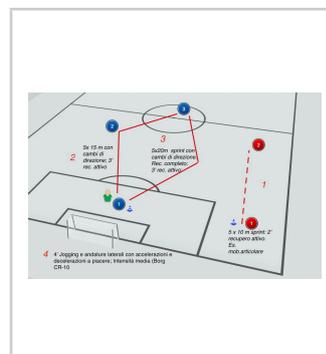
2

3

4

FASE CENTRALE

- 5x 10m sprint con recupero completo;
- 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x 15m sprint con cambi di direzione con recupero completo; 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x20m sprint con cambi di direzione (vedi figura) recupero completo;
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 4' effettuando jogging e corsa laterale /dietro inserendo accelerazioni/decelerazioni di 5-10m a piacere (Intensità media della esercitazione 2-3 Scala di Borg).



DEFATICAMENTO

15' corsa al 60-70% FCmax;  
Stretching statico

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE  
(Scala CR10 di G. Borg)

.../100

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49  
mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17  
mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

50

50

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

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.

Microciclo



SETTORE TECNICO
MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

Tema metodologico: ALTA INTENSITA' (giorni centrali)

OTTOBRE

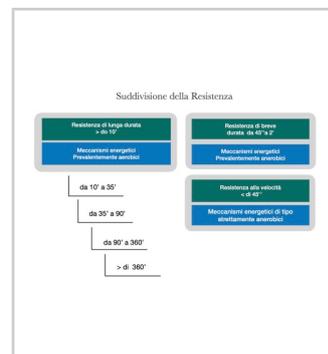
RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;
5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

1 2 3 4

FASE CENTRALE

- 10x50m in 10" con 20" recupero effettuando jogging;
3' cammino; 10x75m in 18" con 12" recupero effettuando jogging;
3' cammino; 5x100m in 22" con recupero 8" effettuando jogging; 3' cammino;
4' corsa (Borg 3) inserendo sprint di 10s a piacere durante la corsa a ritmo costante; 3' cammino;
4' corsa (Borg 3) inserendo sprint di 10s a piacere durante la corsa a ritmo costante; 3' min cammino;



DEFATICAMENTO

- 15' corsa a ritmo blando;
Stretching statico

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE
(Scala CR10 di G. Borg)

.../100

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO
durante la fase centrale
dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49
mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or
<15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17
mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or
> 15.5.4 Ariet

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5
(G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

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.

Microciclo



SETTORE TECNICO  
MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

Tema metodologico: ALTA INTENSITA' (giorni centrali)

OTTOBRE

RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilit. articolare;
- 5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10m);
- 5x allunghi 60m con recupero pari distanza effettuando jogging;

1

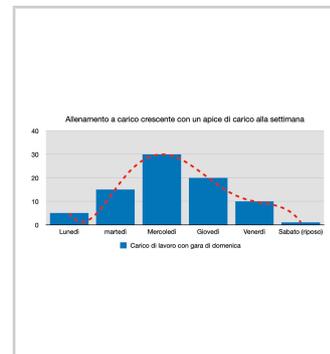
2

3

4

FASE CENTRALE

- 6x15m sprint a navetta (15+15m) con recupero 20s tra le prove:
- 3' jogging;
- 6x20m sprint a navetta (20+20m) con recupero 20s tra le prove:
- 3' jogging;
- 6x10m sprint a navetta (10+10m) con recupero 20s tra le prove:
- 4' jogging/cammino;
- 5x30m sprint in linea con recupero 30s tra le prove:



DEFATICAMENTO

- 10' corsa a ritmo blando;
- Stretching statico

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE  
(Scala CR10 di G. Borg)

.../100

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17 mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

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.

Microciclo



SETTORE TECNICO  
MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

Tema metodologico: ATTIVAZIONE PRE-GARA

OTTOBRE

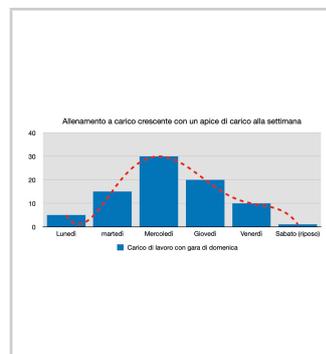
RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilit. articolare;
- 5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10m);
- 5x allunghi 50m con recupero pari distanza effettuando jogging;

1 2 3 4

FASE CENTRALE

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



DEFATICAMENTO

- 10' corsa a ritmo blando;
- Stretching statico

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE  
(Scala CR10 di G. Borg)

.../100

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

\* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

\* AE Valore >40 or > 49,17 mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

60

80

\* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

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.