

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.

2

Microciclo

POST GARA (LUNEDI')

Novembre

RISCALDAMENTO

- 5' riscaldamento tradizionale
- 10' es. tecnica analitica stile di corsa (skip, andature, rullate ecc.)

FASE CENTRALE

Fartlek per 35'/45' con variazione a piacere della frequenza dei passi per tratti non superiori ai 20 secondi.

DEFATICAMENTO

- 5' jogging - Stretching statico

# SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

## FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

2

Microciclo

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 ABITUARSI AI TERRENI SCIVOLOSI O FANGOSI

Novembre

### RISCALDAMENTO + FASE CENTRALE

- 10/15' di corsa a ritmo blando + es di mobilità articolare
- 5' esercizi di reattività
- 4 allunghi sui 50/70 m
- 4 X 200 m con intervalli inferiori al minuto

### CONTINUAZIONE FASE CENTRALE

Prova di agilità. Se ripetuta una sola volta, può essere utilizzata come Test di valutazione ("Illinois Agility Test" ); se ripetuto più volte con tempi di recupero incompleti diventa un mezzo di allenamento per la resistenza alla velocità.

Per la resistenza alla Velocità: ripetere 2x (7-8 ) volte con Rec. di 30" e 5' di jogging tra le serie.

PROVA DI AGILITA' E RESISTENZA ALLA VELOCITA'.  
DISTANZA 10 metri tra i coni in verticale. Tempo di esecuzione per giro: dai 15" ai 17" .



### DEFATICAMENTO

- 5' Corsa a ritmo blando + 5' es. di stretching.

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.

SPECIFICO PER AA E C5 (Mart./Merc.)

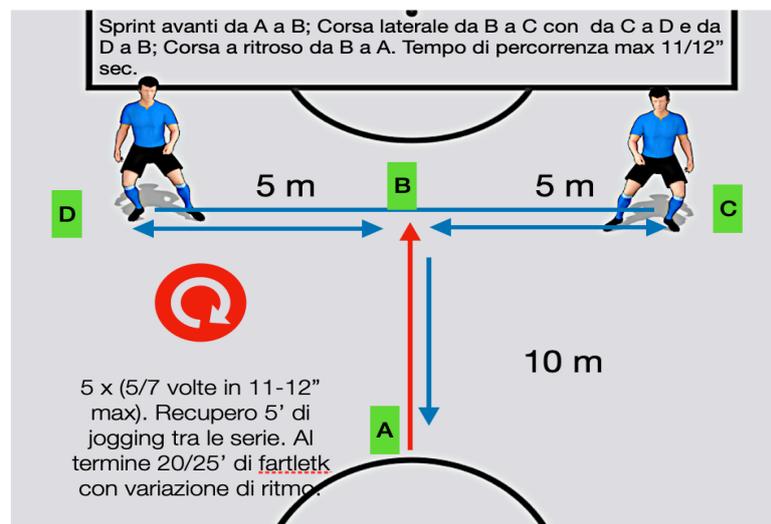
Novembre

RISCALDAMENTO + FASE CENTRALE

- 15' di corsa a ritmo blando + es di mobilità articolare
- 5' esercizi di reattività
- 4 allunghi sui 30/40/50/60 m

CONTINUAZIONE FASE CENTRALE

- 20/25' di fartlek con aumento per 30/35 sec della velocità (Scala G.Borg 5/6).
- Come da schema



DEFATICAMENTO

- 5' Corsa a ritmo blando + 5' es. di stretching.

# 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.

2

Microciclo

C11 - AA - C5 ALTA INTENSITA'

Novembre

## RISCALDAMENTO + FASE CENTRALE

- 10' di corsa a ritmo blando + es di mobilità articolare
- 10' andature nei diversi modi (avanti, laterale, ritroso, bamzata...)
- 3/4 allunghi sui 30/40 m

## CONTINUAZIONE FASE CENTRALE

- 2X(5x50 m) in allungo nei primi 10 m, ritorno jogging e ripartire (Scala G.Borg 5/6)
- 5' jogging + Es. di respirazione
- 3X(4x60 m) in allungo nei primi 10 m, ritorno jogging e ripartire (Scala G.Borg 5/6 Recupero tra le ripetute 45". 2' tre le serie.

## DEFATICAMENTO

- 15' Corsa a ritmo blando + 5' es. di stretching.

# SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

## FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA

How can I help You?



PERCEZIONE FATICA

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.

2

Microciclo

ATTIVAZIONE PRE-GARA (DI NORMA VENERDI')

NOVEMBRE

### RISCALDAMENTO

- Riscaldamento tradizionale: 10 ' corsa FC max 120;
- 5' stretching dinamico e di mobilità articolare
- 5' reattività muscolare (partenze e accelerazioni su 5-10 metri, da decubito prono, supino... )

### FASE CENTRALE

5x10m sprint con recupero completo;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
5x 20m sprint in linea con recupero completo;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;

3' cammino; 4' corsa effettuando uno sprint di 2-3'' ogni 30-40''  
inserendo corsa laterale e jogging nel collegamento.

### Defaticamento

10 Mobilità articolare ed es. di tecnica analitica