

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.

3

Microciclo

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.

POST GARA (LUNEDI')

Ottobre

RISCALDAMENTO

10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
5' Andature da 10 ai 15 m (Skip, Calciate, corsa balzata);
5x allunghi 40m con recupero pari distanza effettuando jogging;

- 20' corsa a ritmo blando al 60-70% max FC (alternando periodi di corsa a periodi al passo)
- 15' di corsa con variazione di ritmo ogni 1'30"
- 3 X 10 ripetizioni per i grandi gruppi muscolari (addominali dorsali, arti superiori e inferiori).

Nota: si parte dai distretti muscolari più vicini al baricentro

- 5' jogging - 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.

3

Microciclo

MARTEDÌ o MERCOLEDÌ

Ottobre

RISCALDAMENTO

5'corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
10' Andature da 10 ai 15 m (Skip, Calciate, corsa balzata);
3xallunghi sui 10-15m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

- 3x40m in allungo con recupero COMPLETO tra le prove; REC. 2'
- 2x(20-30-50m sprint in linea) con recupero 45" tra le prove e 2' tra le serie;
- 5' Jogging senza variazione di ritmo
- 2x (50-30-20m sprint diagonale) con recupero 40" tra le prove e 2' tra le serie;
- 5' jogging variando in modo significativo il ritmo ogni 1'.

DEFATICAMENTO

- 5' jogging + 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.

3
Microciclo

SEDUTA AGGIUNTIVA

Ottobre

RISCALDAMENTO

10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
5' Andature da 10 ai 15 m (Skip, Calciate, corsa balzata);
5x allunghi 40m con recupero pari distanza effettuando jogging;

FASE CENTRALE

Circuit training

Stazioni: a) 15 piegamenti sugli arti inferiori; b) 10 balzi; c) 4x20 addominali recupero 20"; d) 10 m skip; e) 10 piegamenti su ogni arto inferiore; f) 2' di corsa; g) portare le ginocchia al petto ogni tre saltelli e ripetere per 8 volte; h) 20 m di andat. lat. a dx e a sx; i) 10 iperestensioni del busto da dec. prono con es. di decontraz. a carico del rachide; l) 20 m di corsa calciata dietro; m) 20 m andatura a ritroso.

Recupero 2' dopo il circuito.

RIPETERE PIU' VOLTE

DEFATICAMENTO

- 10' jogging - 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.

3

Microciclo

C5 - AA- AE MERCOLED' O GIOVEDI

Ottobre

RISCALDAMENTO

10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
10' Andature nei vari modi
3x allunghi sui 10-15m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

Come schema sotto riportato. Ripetere 7 volte con pausa di 1'30" tra le serie. Intensità sub-massimale (7-8 Scala G.Borg 1-10)

ALTA INTENSITA'

Da 1 a 2 allungo in avanti per 50 m, scivolamento laterale dx da 2 a 3 (15 m) per poi passare a 4 sempre con (30 m) scivolamento laterale. Concludere con allungo da 4 a 5 (50 m) per poi continuare con lo scivolamento laterale sx fino al delimitatore 6. Ripetere 7 volte con pausa di 1'30" tra le serie. Intensità sub-massimale.

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)

DEFATICAMENTO

– 5' Jogging . 5' 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.

3

Microciclo

AE-C5-AA

GIOVEDI'

Ottobre

RISCALDAMENTO

5' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
10' Andature da 10 ai 15 m (Skip, Calciate, corsa balzata);
3xallunghi sui 15-25m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

- 2(3X10m) sprint in diagonale con recupero al passo pari distanza
2' recupero attivo tra le serie (camminare, es. respiratori con mani dietro la nuca), mobilità articolare);
- 3X(3x15m) sprint in diagonale con recupero al passo pari distanza;
2' recupero attivo tra le serie (camminare, es. respiratori con mani dietro la nuca), mobilità articolare);
- 5x20m sprint con cambio di traiettoria verso dx o sx dopo 10 m
3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5' effettuando jogging, corsa laterale /dietro inserendo accelerazioni/decelerazioni di 5-10m a piacere

DEFATICAMENTO

- 5' 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.

3

Microciclo

VENERDI'
AE-C5-AA (RAPIDITA' E VELOCITA')

Ottobre

RISCALDAMENTO

10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
10' Andature nei vari modi
3x allunghi sui 10-15m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

- 5x15m sprint con recupero completo;
- 3' jogging/cammino, mobilità articolare;
- 3 x 20m sprint in linea con recupero completo;
- 3' jogging/cammino, mobilità articolare;
- 5x10m sprint con recupero completo tra ogni frazione
- 3' jogging/cammino, mobilità articolare;
- 5x10m sprint effettuando i primi 5m in allungo.

Recupero completo tra le prove

DEFATICAMENTO

- 5' Stretching statico