

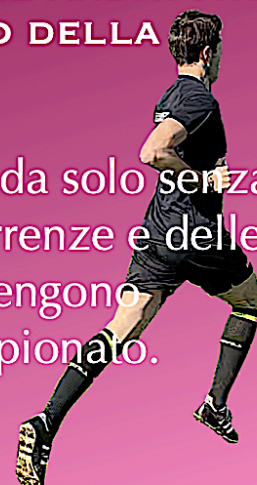
Indicatore del tempo associato alle andature da percorrere

In vista della ripresa dei campionati

Di cosa si tratta.

INDICATORE DEL TEMPO ASSOCIATO ALLE ANDATURE DA PERCORRERE PER LO SVILUPPO DELLA POTENZA AEROBICA

Particolarmente adatto per chi si allena da solo senza dover consultare la tabella delle percorrenze e delle variazioni di ritmo. I carichi di lavoro vengono modulati a seconda del periodo di campionato.



SETTORE TECNICO - PREPARAZIONE ATLETICA

In vista della ripresa dei Campionati, considerate le risultanze dell'Indagine Conoscitiva sui Referenti Atletici Sezionali in cui è emerso che la stragrande maggioranza degli Associati per vari motivi preferisce allenarsi da soli, il Modulo Preparazione Atletica, d'intesa con il Settore Tecnico, ha pensato ad uno strumento in grado di dare delle indicazioni sui tempi di percorrenza associati alle variazioni di ritmo, non avendo questi Associati a disposizione né i riferimenti in merito ai metri che dovranno percorrere, né quando variare le intensità di corsa in assenza del Preparatore Atletico per lo sviluppo o il mantenimento della potenza aerobica.

Se corro 1'30" a ritmo basso (Jogging) di norma la mia velocità si aggira sui 10-12 Km/h, percorrerò nel primo caso 250 m, oppure 300m nel secondo.

Se corro in 10 sec. al massimo delle mie possibilità è verosimile che la mia andatura sarà di 25 Km/h e percorrerò 70 m.

Questo strumento ha lo scopo di farti variare in modo repentino la FC secondo precisi metraggi.

Questi dati sono stati ricavati dalla rielaborazione di decine di migliaia di dati grezzi dei test atletici raccolti nel corso di più decenni.

La tua guida sarà quanto compare sul display del tuo telefonino.

Un cronometro indica il tempo totale del lavoro.

Un Countdown segnala il tempo di corsa e della velocità che dovrai sostenere a bassa intensità (colore Verde) e alla tua max velocità (accelerazione) possibile (colore rosso).

SETTORE TECNICO - PREPARAZIONE ATLETICA

Ogni Step ha la durata di circa 5', al termine del quale si rispetta un recupero attivo di 3' per poi ricominciare da capo fino a superare i 25-30', esclusi i recuperi. Effettuare con regolarità l'esercizio anche come richiamo della potenza aerobica. Vedi anche CCVV di Bosco già in vostro possesso.



SETTORE TECNICO - PREPARAZIONE ATLETICA

Gianni Bizzotto
Coord. Ref. CRA(OTP/OTS)

Vincenzo Gualtieri
Resp. Prep. Atletica

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

POTENZA AEROBICA MARTEDÌ (considerando la ripresa dei campionati)

FEBBRAIO

1

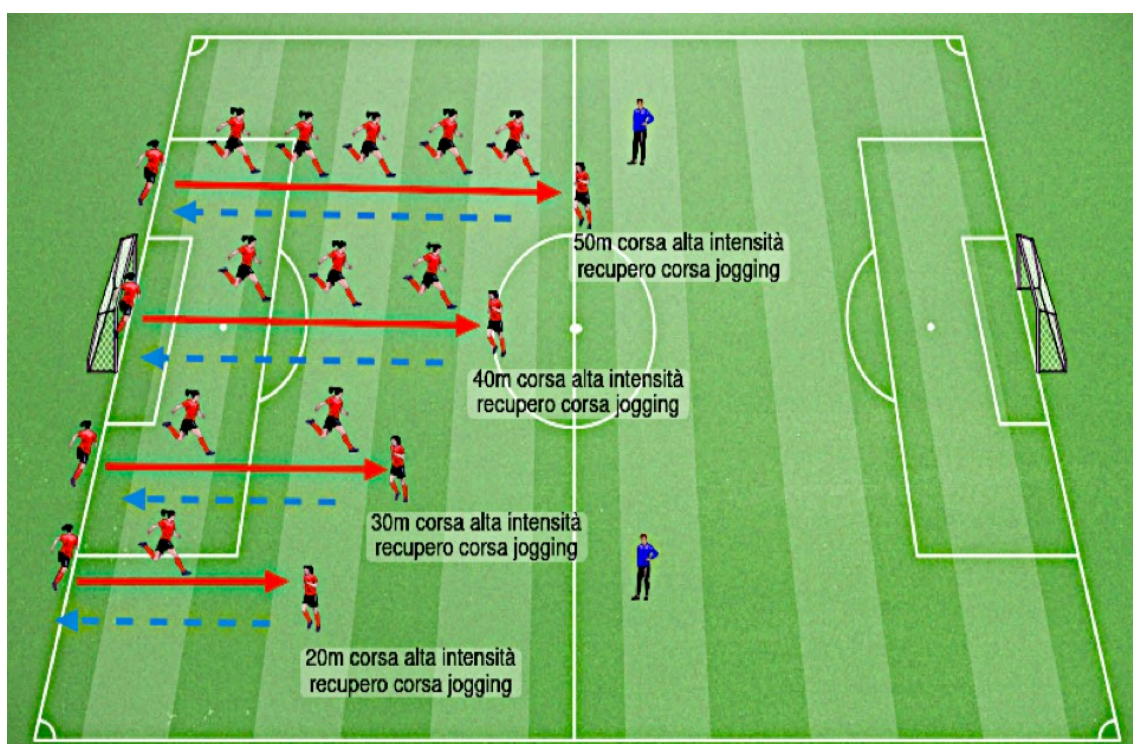
Microciclo

RISCALDAMENTO

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

FASE CENTRALE

Durata 20'
Effettuare in ordine crescente una serie di allunghi (circa 140/150m totali, intensità Borg 5-7) recuperando di Jogging (Borg 1-2) tornando al punto di partenza. Una serie composta da 3 passate complete consecutive. Tra una serie (completamento delle tre passate complete di allunghi) e l'altra recuperare 3 minuti in corsa jogging Effettuare 4-6 serie.



DEFATICAMENTO

– 10' Jogging. 5' Stretching statico

Gruppo di lavoro: G.Bizzotto, V.Gualtieri, F.Spolverato

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

POTENZA AEROBICA MER. (considerando la ripresa dei campionati)

FEBBRAIO

1

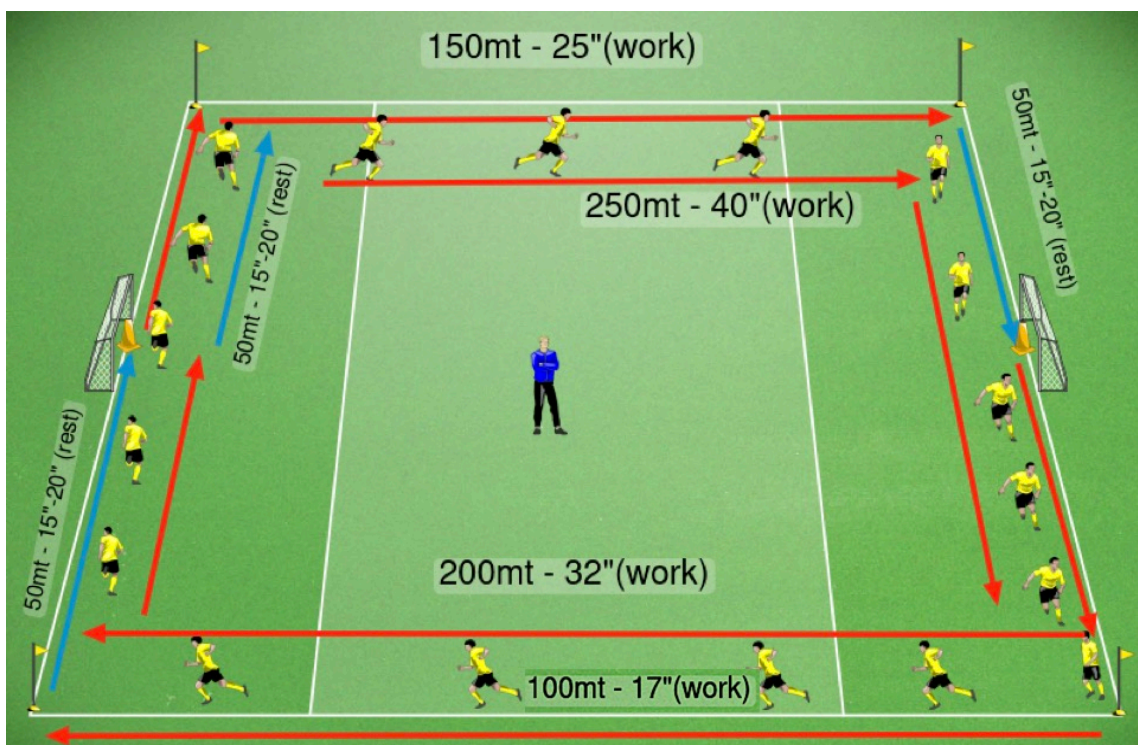
Microciclo

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature:

FASE CENTRALE

Su distanze progressive di 100mt -150m - 200m - 250t, corsa in progressione rispettivamente in 17" - 25"-32"-40" (Scala Borg 6-7). Alternare la fase di lavoro (work), con fasi di recupero (rest) della distanza di 50m in corsa jogging con tempo di percorrenza massimo 15"- 20"; (Borg 2-3). Si consiglia di effettuare 12 ripetute del percorso indicato, ovvero 3 serie per ogni distanza indicata. Effettuare in totale 5 passate complete. Rec. tra le passate di 3 in Jogging;



DEFATICAMENTO

- 15' Jogging. 5' Stretching statico

Gruppo di lavoro: G.Bizzotto, V.Gualtieri, F.Spolverato

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

C5 - AA- AE GIOVEDÌ/VENERDÌ CONSIDERATA LA
SOSPENSIONE DEI CAMPIONATI

FEBBRAIO

1

Microciclo

RISCALDAMENTO

10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
10' Andature nei vari modi
5xallunghi sui 5-10-15-20-25 m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

Come schema sotto riportato. Scala G.BorgCR10: 7/8

ALTA INTENSITA'

CIRCUITO AD ALTA INTENSITA'. Percorrere 3" seguendo le indicazioni - RIPETERE Più VOLTE.
RECUPERO 4-5" AL TERMINE DEI 3 MINUTI (minimo 5-7 volte)



DEFATICAMENTO

- 5' Jogging . 5' Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: RESISTENZA AEROBICA
(GIOVEDÌ/VENERDÌ)

FEBBRAIO

1

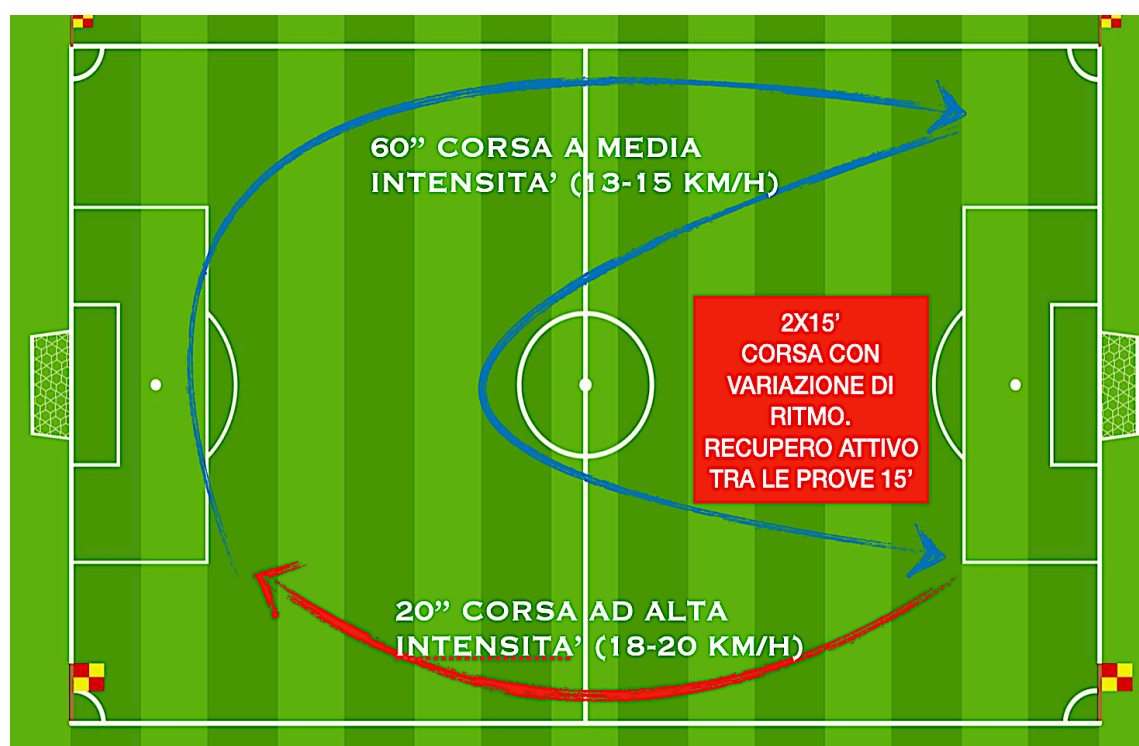
Microciclo

RISCALDAMENTO (WARM UP)

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 in modalità jogging

FASE CENTRALE

Come da schema sotto riportato. Ripetere 2 volte con recupero attivo di 15' tra le due prove.



DEFATICAMENTO

10' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching statico