




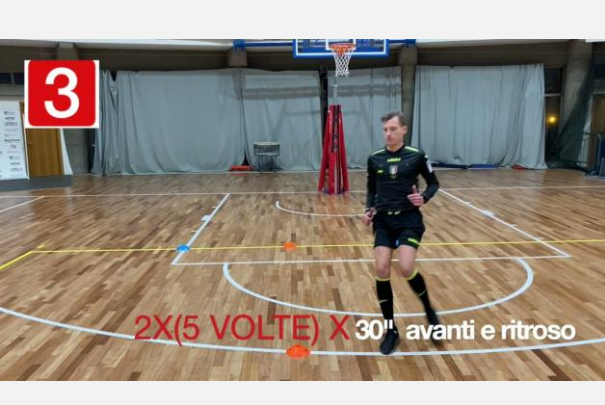


La PREPARAZIONE ATLETICA in CHIAVE MODERNA HA INIZIO con i CRA/OTP/OTS







UN MODELLO DA COPIARE

How can I help You?



ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 28 Novembre 2021

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 NUOVO		DIFFERENZIALI DONNE	28/11/2021
 1		La Preparazione Atletica in Chiave Moderna ha inizio con i CRA/OTP/OTS	
 2		Componenti lattacide Esercitazioni ad alta intensità - Schemi	31/10/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 28 Novembre 2021

<i>Per visualizzare il video <u>clicca sull'immagine</u></i>		TITOLO	Data
 3 	<p>Preatletismo generale</p> <p>Andature, esercizi isometrici e di potenziamento</p>	25/10/2021	
 4 	<p>Forza Resistente</p> <p>Esercizi di forza resistente a carico naturale</p>	8/11/2021	
 5 	<p>Riscaldamento Pre-allenamento</p> <p>Andature e speed ladder</p>	14/11/2021	

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 28 Novembre 2021

<i>Per visualizzare il video <u>clicca sull'immagine</u></i>		TITOLO	Data
 6		Tonificazione ed Errori Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori	20/11/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	Introduzione all'allenamento	Sintesi 3/9/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	Indagine conoscitiva Referenti CRA	18/9/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	10 Domande e risposte	Sintesi 27/9/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	Gli indicatori che concorrono nella valutazione atletica dell'Arbitro	Sintesi 3/10/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	La Forza - Esercizi di Potenziammento muscolare	Estratto 10/10/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	Test Atletici a confronto (SDS / Yo-YO-IR1)	Sintesi 8/11/2021

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

POST GARA

NOV/DIC

1

Microciclo

ATTIVITA' PER FACILITARE IL RECUPERO

- 30' jogging (alternando periodi di corsa a peri o al passo, a ritmo blando;
- 15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30'', 90% della massima escursione articolare).

APPUNTI PER LA SETTIMANA

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.

	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' Stretching statico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

ALTA INTENSITA' passare dai 16 ai 18 Km/h (Martedì)
C11

NOV/DIC

1

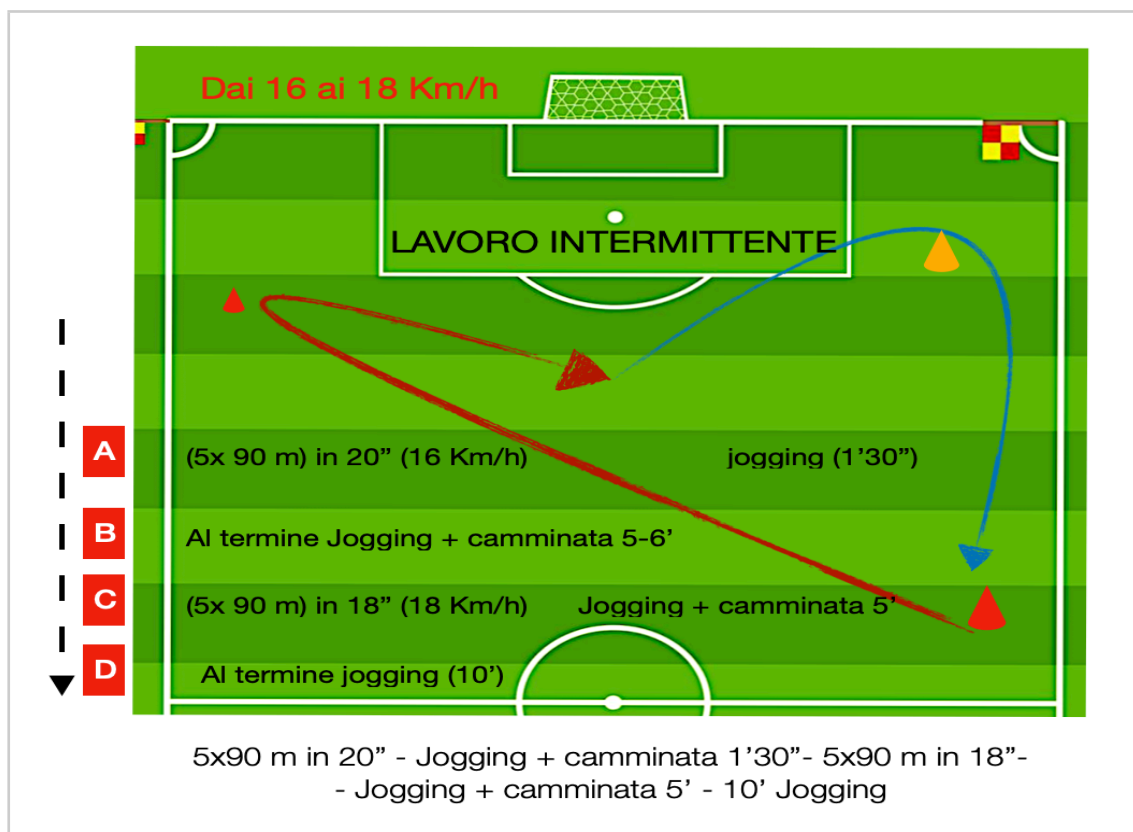
Microciclo

RISCALDAMENTO

10' Jogging
-10' articolari
-2x20 m sprint

FASE CENTRALE

Come da schema . Lavoro ad intensità crescente passando dai 16 ai 18 km/h senza decremento della velocità.



DEFATICAMENTO

- 15/20' Fartlek variando il ritmo a piacere + Es. respiratori + Stretching dinamico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Guallieri

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

ESERCITAZIONI LATTACIDE (Martedì o Mercoledì)
C11,AA,C5

NOV/DIC

1

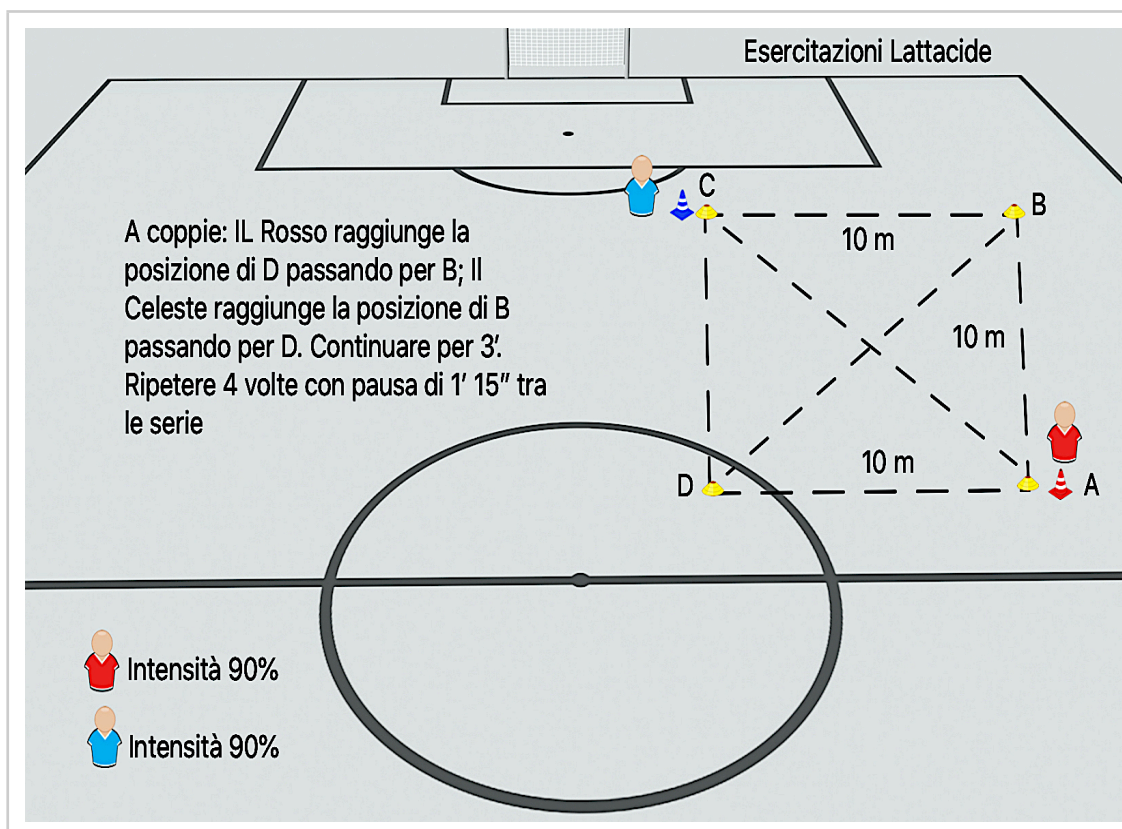
Microciclo

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

2X(5x40m allungo con recupero jogging) e 2' tra le serie.
Continuare come da schema.



DEFATICAMENTO

20' jogging (Scala Borg 2); Stretching statico; es. respiratori

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

RESISTENZA ALLA VELOCITA' (GG centrali)
C5-AA-C11

NOV/DIC

1

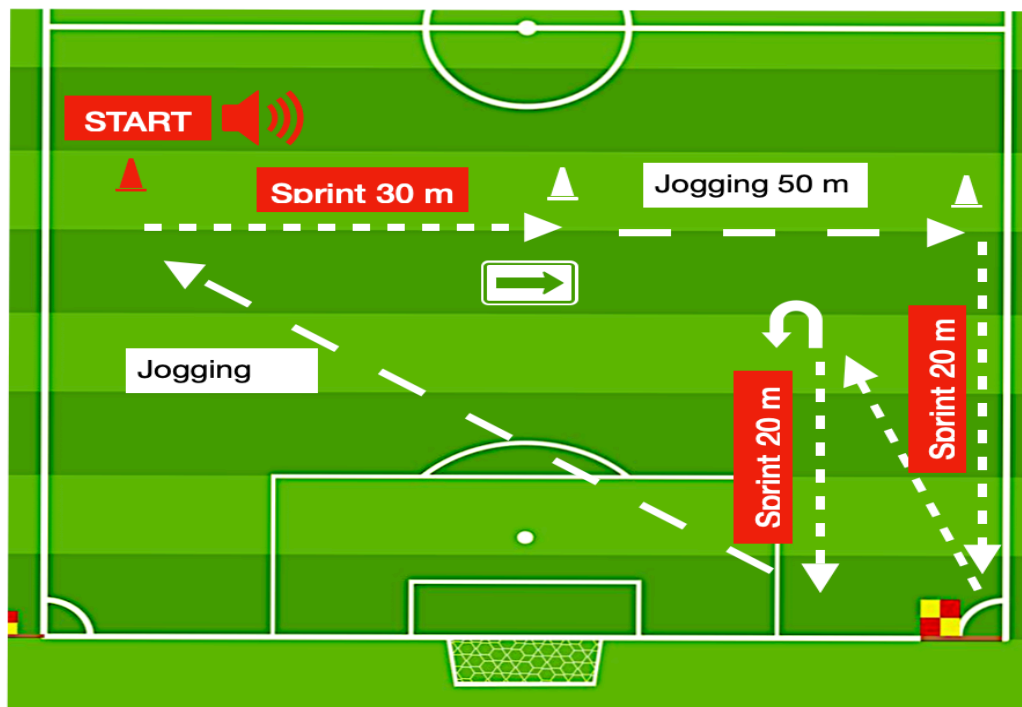
Microciclo

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);
10' di esercitazioni per la mobilità articolare + stretching dinamico
5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m;
3x30m allungo con recupero jogging

FASE CENTRALE

Esercitazione intermittente.



3 x 6/8 rip. Recupero 4' Jogging

DEFATICAMENTO

5' jogging (Scala Borg 2); Stretching statico; es. respiratori

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

C11 -C5-AA - ATTIVAZIONE PRE-GARA
(RAPIDITA') - VENERDI'

NOV/DIC

1

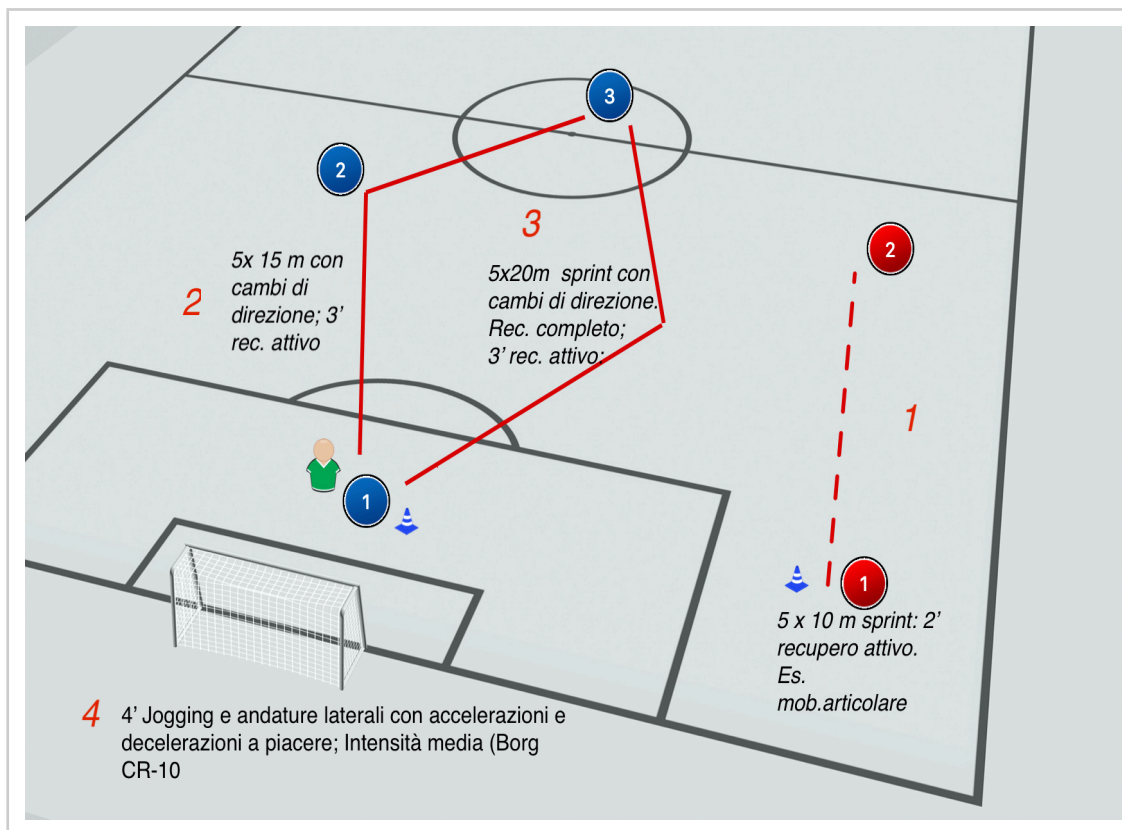
Microciclo

RISCALDAMENTO

- 10' corsa 60-70% FC max
- 5' mobilità articolare;
- 5' andature (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, ecc.)
- 2x50m in progressione con pari distanza jogging per recupero

FASE CENTRALE

Miglioramento della capacità di reazione.



DEFATICAMENTO

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