

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

ALTA INTENSITA' (Mercoledì)

FEBBRAIO

2

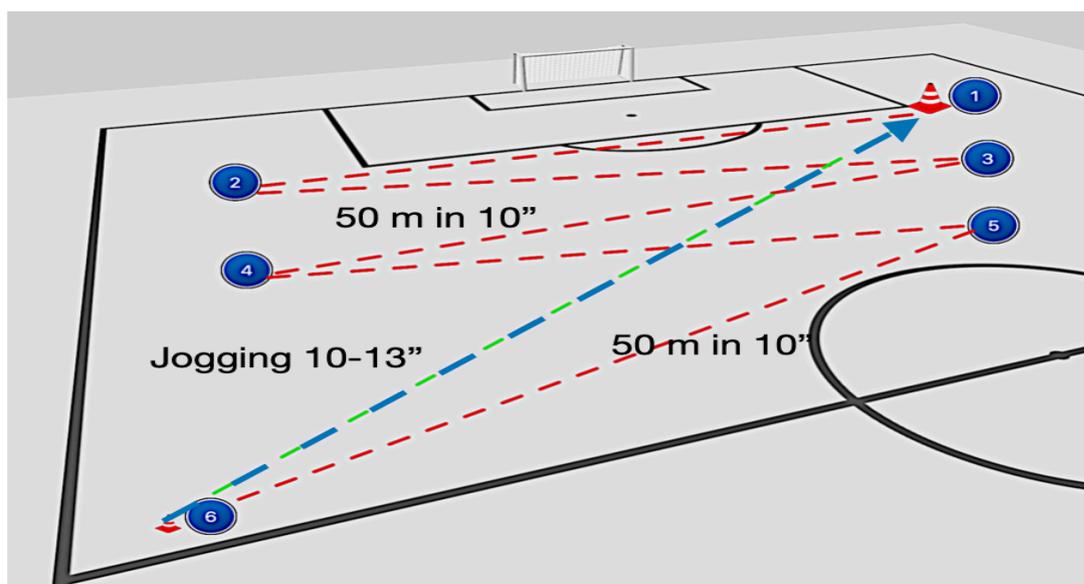
Microciclo

RISCALDAMENTO

10' Jogging
-10' articolarietà + 10' Stretching dinamico
- 3x30 m di corsa in accelerazione

FASE CENTRALE

Come da schema



Passare da 1 a 6 ad intensità media. Ogni tratto misura 50 m. Tempo di percorrenza 10". Jogging da 6 al punto di partenza in 10/13". Ripetere per 7 volte per 2 serie. Recupero tra le serie 5/7' jogging + camminata .

DEFATICAMENTO

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

ATTIVAZIONE PRE-GARA (RAPIDITA')

FEBBRAIO

2

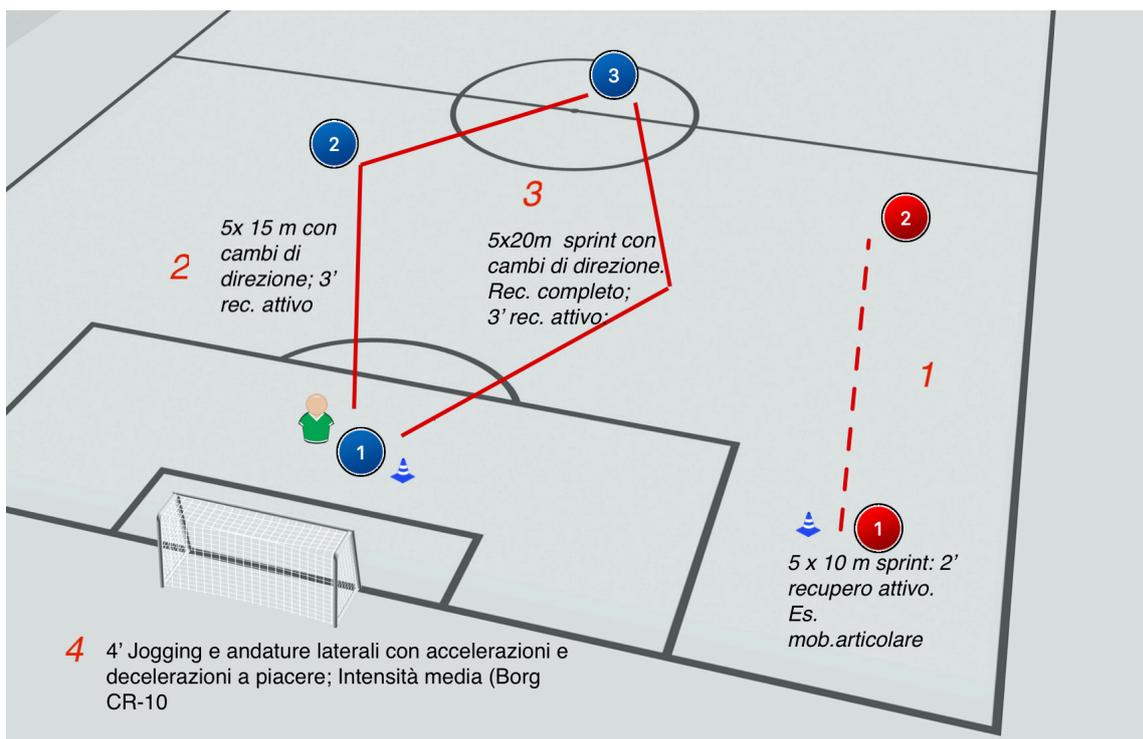
Microciclo

RISCALDAMENTO

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 (calciata dietro, skips, passo saltellato, doppio impulso ecc.) sui 10m (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza. 3x50m iocaina per recupero

FASE CENTRALE

• 5x10m 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)



DEFATICAMENTO

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

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

Tema metodologico: ALTA INTENSITA' (Mercoledì)

FEBBRAIO

2

Microciclo

RISCALDAMENTO

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

FASE CENTRALE

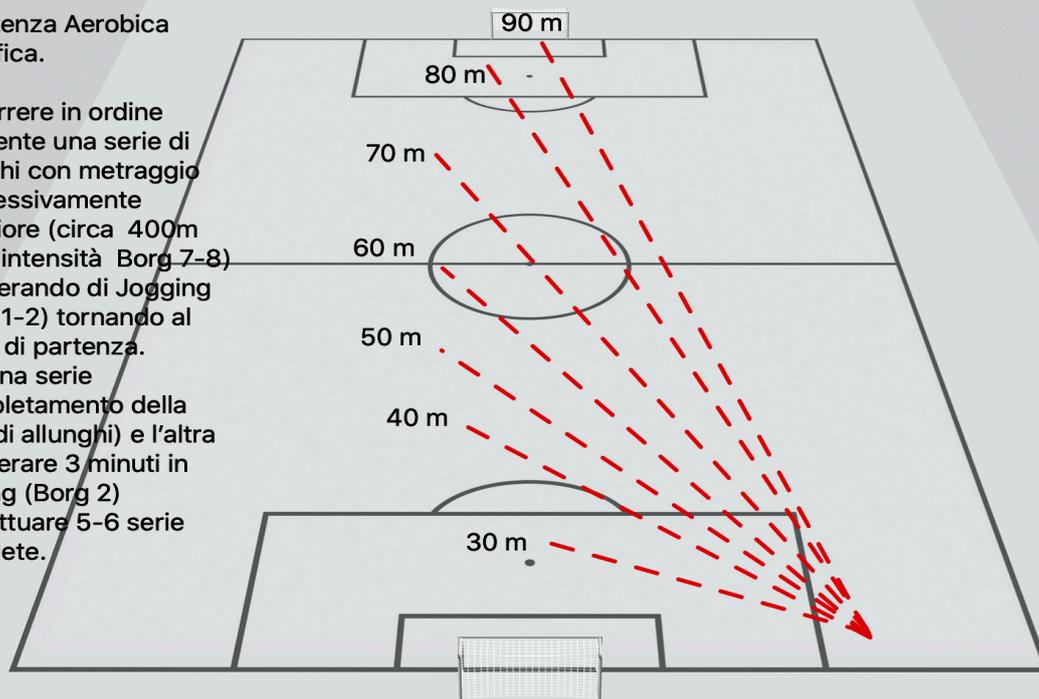
Come da schema

Resistenza Aerobica Specifica.

Percorrere in ordine crescente una serie di allunghi con metraggio progressivamente maggiore (circa 400m totali, intensità Borg 7-8) recuperando di Jogging (Borg 1-2) tornando al punto di partenza.

*Tra una serie (completamento della serie di allunghi) e l'altra recuperare 3 minuti in jogging (Borg 2)

**Effettuare 5-6 serie complete.



DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando;
Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

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

MERCOLEDÌ O GIOVEDÌ

FEBBRAIO

2

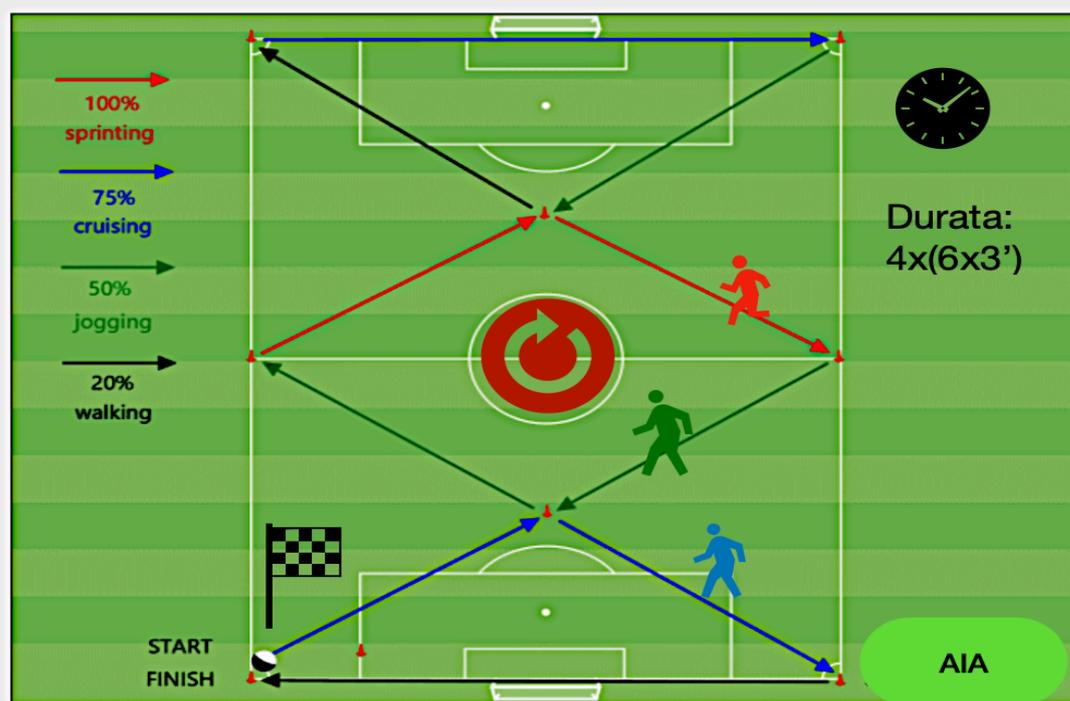
Microciclo

WARM-UP (RISCALDAMENTO)

- 10' Corsa a ritmo blando FC 120 - 130
- 5 Andature nei vari modi.
- 10 Esercizi di tonificazione a carattere generale

FASE CENTRALE

ALLENARE LE COMPONENTI LATTACIDE MEDIANTE ESERCITAZIONI AD ALTA INTENSITA' CON RECUPERO INCOMPLETO TRA LE RIPETIZIONI (G. BORG 7/8 CR-10)



DEFATICAMENTO

- 5' jogging - Stretching statico