

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);  
10' di esercitazioni per la mobilità articolare + Stretching dinamico  
5' Andature (Skip avanti e laterale; Calciate ecc. sui 10/15m);

FASE CENTRALE

**CLICCA SULL'IMMAGINE  
PER VEDERE IL VIDEO**



DEFATICAMENTO

- 15' Jogging - 10' Stretching statico + es. di mobilità articolare.

# 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.

3

Microciclo

ALTA INTENSITA'

FEBBRAIO

RISCALDAMENTO

10' corsa a ritmo basso (10-12 km/h);  
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;  
5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10-15m);  
5x allunghi sui 10-20-30-40-50m con recupero attivo;

FASE CENTRALE

- 8/10x50m in allungo (Borg 6-7); camminare al punto di partenza;  
al termine delle ripetute Recupero attivo 3' ;  
- 8/10x60m in allungo; camminare al punto di partenza;  
al termine delle ripetute Recupero attivo 3' ;  
- 8/10x70m in allungo; camminare al punto di partenza;  
al termine delle ripetute Recupero attivo 3' ;

10' jogging inserendo ogni 1' andature a ritroso e laterali (Scala Borg 7-8);

DEFATICAMENTO

- 15' jogging - Stretching statico - Es. di potenziamento a carattere generale

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

CAPACITA' DI RIPETERE AZIONI A MEDIA  
INTENSITA' (MARTEDI') + AA-C5

FEBBRAIO

3

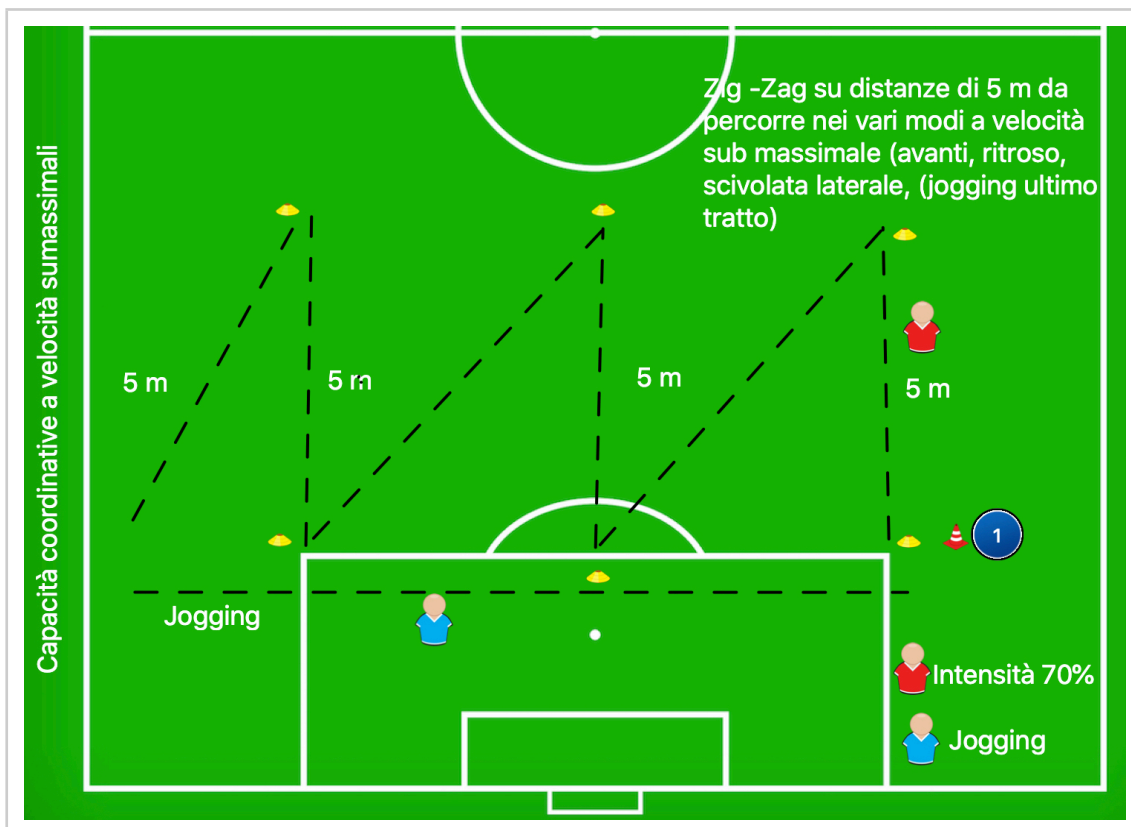
Microciclo

RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' corsa al 60-70% FCmax (ScalaBorg2-3);
- 10' Andature nei vari modi di tonificazione dei grandi distretti muscolari: - 2x allunghi sui 10-15m con recupero al passo.

FASE CENTRALE

Come da schema



DEFATICAMENTO

10' corsa FC 110/120 + Es. di articolarietà. + Es di tecnica analitica per il potenziamento del "core" (Muscolatura addominale, tratto dorso-bombare, quadrato dei lobi, glutei ...)

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Guattieri

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: ELEVATA INTENSITA'  
C5-AA-C11

FEBBRAIO

3

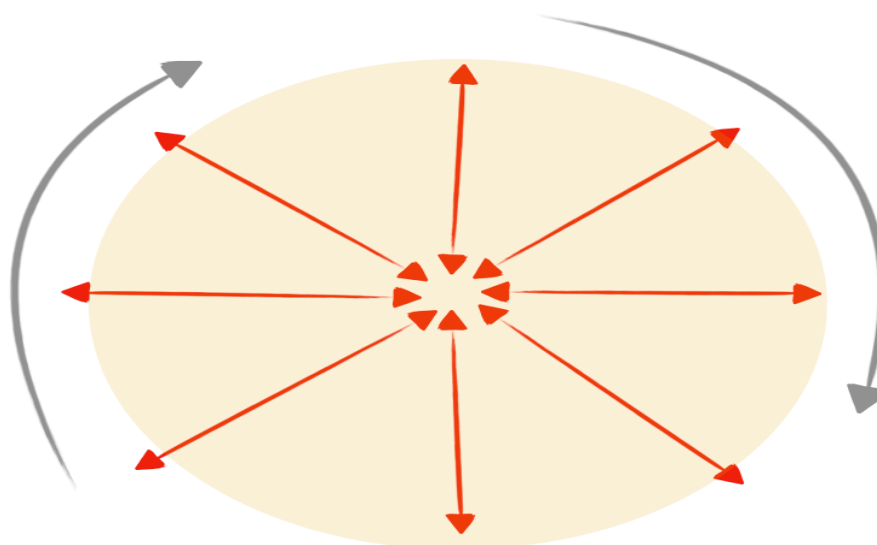
Microciclo

RISCALDAMENTO (WARM UP)

15' corsa (Scala Borg 2-3);  
5' di tonificazione generale;  
5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10/15m);  
3x allunghi 15/20m con recupero pari distanza effettuando jogging;

FASE CENTRALE

Come da schema



1° Giro completo: dal centro, alternare 10 metri sprint avanti e ritroso sullo stesso tratto;  
2° Giro: 10 metri avanti e 10 m laterali.  
Ripetere per 5-7' di seguito.  
Intensità 80/90% max FC. Al termine jogging per 20'.

DEFATICAMENTO

- 10' Stretching dinamico

# 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.

3  
Microciclo

CAPACITA' DI RIPETERE AZIONI A MEDIA INTENSITA' (GIOVEDI')

FEBBRAIO

## RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' corsa al 60-70% FCmax;
  - 10' Andature nei vari modi di tonificazione dei grandi distretti muscolari
- 3xallunghi sui 20-30m con recupero al passo.

## FASE CENTRALE

- Distanza totale sui 1800/2000 metri : ripetere distanze di 50/60 m in 9-10" alternando tratti di pari distanza con lo jogging circa (10 km/h).
- 10' corsa aumentando il ritmo ogni 1' iniziando a ritmo basso (8-10 km/h) per arrivare nei tratti finali (ultimo 50-60m) alla max prestazione possibile.
- 5' Recupero attivo (es. respiratori al passo).

## DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando + Es. di articolari articolare

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: ATTIVAZIONE PRE-GARA  
(VENERDI')

FEBBRAIO

3

Microciclo

RISCALDAMENTO

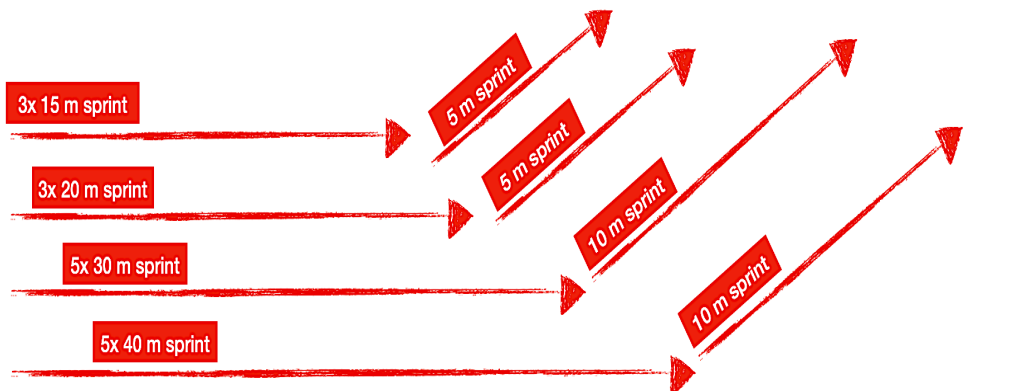
10' corsa (Scala Borg 2-3);  
10' di esercitazioni per la mobilità articolare + Stretching dinamico  
5' Andature (Skip avanti e laterale; Calciate ecc. sui 10/15m);

FASE CENTRALE

Sprint alla massima intensità con recupero completo. Come da schema

ATTIVAZIONE PRE-GARA

MAX PRESTAZIONE



Recupero completo tra gli *sprint* in linea retta con cambi di direzione per ulteriori 5/10 metri .  
Recupero di passo per 3/4' al termine di ogni frazione

DEFATICAMENTO

- 15' Jogging - 10' Stretching statico + es. di mobilità articolare.

# 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 13 Febbraio 2022

<i>Per visualizzare il video <a href="#">clicca sull'immagine</a></i>		TITOLO	Data
 NUOVO		<b>Alta Intensità 30 secondi</b>	13/02/2022
 1		<b>La Preparazione Atletica in Chiave Moderna ha inizio con i CRA/OTP/OTS</b>	
 2		<b>Componenti Lattacide</b>  Esercitazioni ad alta intensità - Schemi	31/10/2021









## ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 13 Febbraio 2022

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



## ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 13 Febbraio 2022

<i>Per visualizzare il video <a href="#">clicca sull'immagine</a></i>		TITOLO	Data
 6		<b>Tonificazione ed Errori</b>  Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori	20/11/2021
 7		<b>Differenziali Donne</b>	28/11/2021
 8		<b>Allenamenti in Salita</b>	05/12/2021

## ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 13 Febbraio 2022

<i>Per visualizzare il video <a href="#">clicca sull'immagine</a></i>		TITOLO	Data
 9		<b>Il Fartlek Estensivo</b>	12/12/2021
 10		<b>Metodiche Intermittenti Lattacide</b>  <b>Potenza e Resistenza Aerobica</b>	09/01/2022
 11		<b>Preatletismo</b>  <b>Andature, Esercizi propedeutici alla corsa, Potenziamento</b>	16/01/2022

**ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 13 Febbraio 2022**

<i>Per visualizzare il video <a href="#">clicca sull'immagine</a></i>		<b>TITOLO</b>	<b>Data</b>
 12		<b>Capacità di Accelerazione, Velocità e Rapidità</b>	24/01/2022