

# 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

POST GARA (LUNEDI')

Novembre

## RISCALDAMENTO

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

## FASE CENTRALE

- 30' corsa a ritmo blando al 60-70% max FC (alternando periodi di corsa a periodi al passo)
- 5' di corsa con variazione di ritmo ogni 2'
- 15' potenziamento grandi gruppi muscolari (addominali dorsali, arti superiori e inferiori).

Nota: si parte dai distretti muscolari più vicini al baricentro

## 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

RESISTENZA ALLA VELOCITA' (Martedì o Mercoledì)  
C5-AA-C11

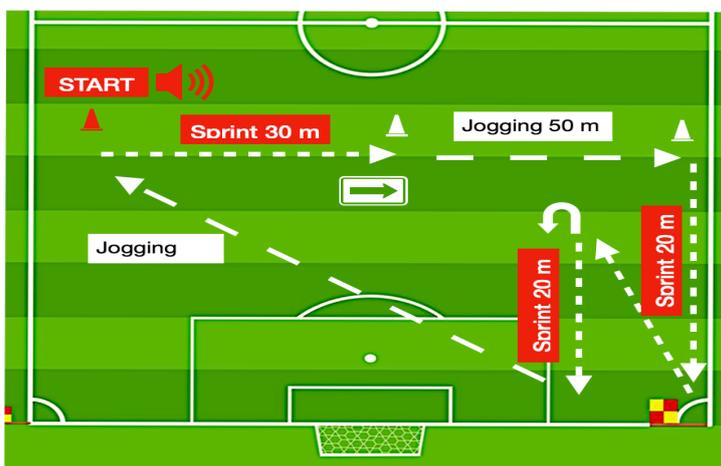
Novembre

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

Percorrere sprint di 30 m, continuare con 50 m di jogging; riprendere lo sprint sui 20 m per tre volte cambiando direzione. Jogging al punto di partenza. Numero ripetizioni da 6 a 8 . Numero Serie 3 con recupero di 4'.

*Variante. Nei tratti di sprint variare le andature con corsa a ritroso o laterale.*

DEFATICAMENTO

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

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

3

Microciclo

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.

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

Novembre

RISCALDAMENTO

- 10' Jogging
- 10' articolarietà
- 2x30 m di corsa rapida

FASE CENTRALE

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



5x90 m in 20" - Jogging + camminata 1'30"- 5x90 m in 18"-  
- Jogging + camminata 5' - 10' Jogging

- 5x90 m in 20" ( 16 Km/h)
- Jogging + camminata 5'
- 5x90 m in 18" (18 Km/h)
- Jogging + camminata 5'
- 10' Jogging (variazione di ritmo ogni 30" a piacere)

DEFATICAMENTO

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

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE SFORZO

3

Microciclo

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.

ALTA INTENSITA' 18 Km/h (Merc/Giov)

Novembre

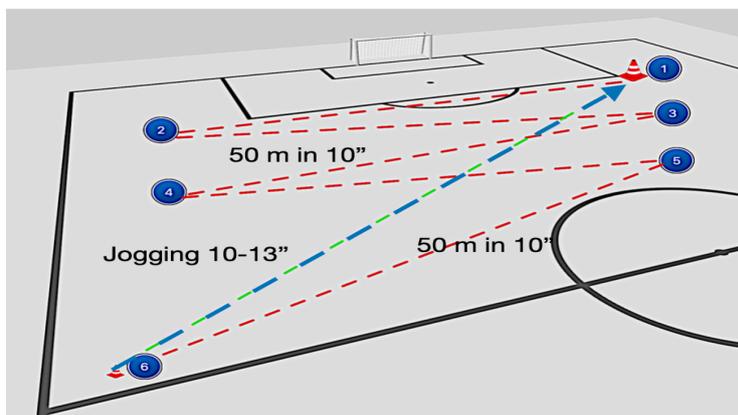
RISCALDAMENTO

10' Jogging  
-10' articolarietà

- 10' POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE (VEDI VIDEO)

FASE CENTRALE - RIPETUTE A 18 Km/h sui 250 m

Come da schema . Ripetute sulle distanze di 250m complessivi a velocità media e cambi di direzione. Carico di lavoro non inferiore a 1500 m



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 .

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

-10' defaticamento + esercizi respiratori. - 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

TEMA METODOLOGICO: ATTIVAZIONE  
PRE-GARA C5-AA-C11

Novembre

### RISCALDAMENTO (WARM UP)

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

### FASE CENTRALE

3x 10m sprint con recupero completo;  
2' jogging/cammino, mobilità articolare;  
5x 20m sprint in linea con recupero completo;  
3' mobilità articolare;  
5x 5m con sbilanciamento in avanti del corpo e partenza esplosiva;  
recupero completo;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
3x30m sprint effettuando i primi 5m con scivolamento laterale;  
Recupero completo tra ogni frazione di 30m;  
3' recupero attivo;  
4' corsa effettuando uno sprint di 2-3" ogni minuto;

### DEFATICAMENTO

- 10' Stretching dinamico