



ARBITRI E ASSISTENTI INCREMENTO ORGANICO

2 A FASE PERIODO PREPARATORIO

Allenamenti
2^a
Fase

Gianni Bizzotto - Gregorio Mason

Cari associati,

nella seconda parte del Periodo Preparatorio, pur rimanendo nella Fase di Condizionamento, si inizia ad aumentare l'intensità dei carichi con esercitazioni abbastanza simili a quelli suggeriti nella Prima Fase. E' per questo motivo che viene introdotto il termine più appropriato di "Incremento Organico". Il fine tuttavia rimane quello di continuare ad agire sul miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie interessando il potenziamento muscolare. Rimangono invariate le esercitazioni con specifico riferimento al **coordinamento degli schemi motori di base**, come correre nelle varie forme, esercitazioni pliometriche (caduta ed immediato balzo in avanti - alto da una panca), salti, balzi, ecc. **Al fine di rilevare per ciascun associato (mediante particolari formule) il VO₂max che determina la max potenza aerobica, vi invitiamo a percorrere i 12' alla max prestazione. Con l'allenamento infatti viene incrementata questa percentuale del massimo volume di ossigeno alla quale si forma l'acido lattico: in un soggetto poco allenato oscilla tra il 50-55%, mentre in uno allenato supera il 75%.** Non esitate a contattare il vostro Referente atletico per qualsiasi necessità.

23 LUGLIO

- 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130 b/m
- 5' esercizi di preatletismo generale
- 12 x 60 m in salita al 12-15% . Recupero camminando al punto di partenza
- 10' potenziamento a carattere gen. (addominali, dorsali, arti inferiori)
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 80/100

24 LUGLIO

- 5' riscaldamento tradizionale
- Fartlek (variazione di corsa seguendo l'orografia del terreno) per 25' a ritmo medio/alto
- 15' di corsa in salita con pendenze 5-8%, alternando tratti al passo ogni 2'. Le pause non devono superare il 1'30".
- 10' es. di preatletismo a carattere generale
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 90/100

25 LUGLIO

- 15' riscaldamento a carattere generale FC 120 - Andature
- 35' di corsa alternando ogni 2'30" periodi di corsa a ritmo elevato su distante comprese tra 1'30 / 2')
- 15' di corsa a ritmo medio
- 10' defaticamento + esercizi respiratori
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 90/100

27 LUGLIO

- 10' riscaldamento a carattere generale FC 120
- 5 x 1500 m alla Vel. Crit. Rec. 2'30" tra le prove
- 6/7x200m
- 10' defaticamento + esercizi respiratori

VOLUME CARICO 70/100

29 LUGLIO

- 10' corsa FC 120-130 b/m ● 10' stretching
- TEST SUI 12' MAX PRESTAZIONE
- 10' es. tonificazione (addominali, dorsali, arti inf. e sup.)
- 10' defaticamento

TEST MAX PRESTAZIONE

31 LUGLIO

- 5' riscaldamento tradizionale
- 15' + 20' di corsa in salita con pendenze 5-8%, alternando tratti al passo ogni 2' per 30" . Oppure Fartlek per 40'. Pausa 4' al termine del primo lavoro.
- 10' es. di preatletismo a carattere generale
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 80/100

3 AGOSTO

- 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130
- 15' esercizi di *stretching*
- 3x (5 x 80 m) con recupero di 1'15" tra le ripetizioni e 2'30" tra le serie.
- 2 x (3x50m) con recupero 1,20" e 2'30" tra le prove)
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 90/100

5 AGOSTO

- 10' riscaldamento a carattere generale FC 120 - Andature dai 15 ai 20 m
- 20' corsa a ritmo blando al 60-70% max FC (alternando periodi di corsa a periodi al passo)
- 15' di *corsa con variazione di ritmo ogni 1'30"*
- 15' di *stretching* e articolabilità
- 10' defaticamento + esercizi respiratori

VOLUME CARICO 90/100

7 AGOSTO

- 10' corsa a ritmo blando
- 5' andature
- In ambiente naturale alternare in 35' tratti di corsa a ritmo lento ad andature al passo
- 5' *stretching*
- 10' potenziamento a carattere gen. (addominali, dorsali, arti inferiori)
- 5' *Stretching* statico

VOLUME CARICO 70/100

11 AGOSTO

- 10' riscaldamento a carattere generale FC 120
- 20' corsa a ritmo blando al 60-70% max FC
- 10' Andature avanti, laterale, ritroso
- 20' di *corsa con variazione di ritmo ogni 1'30"*
- 15' di *stretching* e articolabilità
- 10' defaticamento + esercizi respiratori

VOLUME CARICO 70/100

12 AGOSTO

- 10' corsa FC 120-130 b/m
- 10' *stretching*

**TEST SUI 12' MAX PRESTAZIONE**

- 10' corsa a ritmo blando FC 120-130 b/m

- 5' defaticamento

TEST MAX PRESTAZIONE

14 AGOSTO

- 15' corsa FC 120-130 b/m
- 10' es. tecnica analitica stile di corsa (*skip*, andature, rullate ecc.)
- 5'+5'+5'+5'+5' corsa FC 140/150 b/m. Rec. 3' tra le prove al passo o a corsa blanda
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 80/100

17 AGOSTO

- 5' riscaldamento tradizionale
- 10' es. tecnica analitica stile di corsa (*skip*, andature, rullate ecc.)
- 15' + 15' di corsa in salita con pendenze 5-8%, alternando tratti al passo ogni 2' per 30". Oppure Fartlek per 35'. Pausa 4' al termine del primo lavoro.
- 10' es. di preatletismo a carattere generale
- 5' defaticamento

VOLUME CARICO 90/100

19 AGOSTO

- 10' riscaldamento a carattere generale FC 120

**TEST SUI 12' MAX PRESTAZIONE**

- 15' di *stretching* e articolabilità
- 10' defaticamento + esercizi respiratori

TEST MAX PRESTAZIONE

21 AGOSTO

- 10' corsa a ritmo blando
- 5' andature
- In ambiente naturale 35' di corsa a ritmo lento
- 5' *stretching*
- 10' potenziamento a carattere gen. (addominali, dorsali, arti inferiori)
- 5' *Stretching* statico

VOLUME CARICO 70/100