

CROSS E CORSA IN MONTAGNA

e se ripartissimo da qui?

Torino 16 Dicembre 2017 All. specialista Gianni Crepaldi

CROSS

**MEZZO INSOSTITUIBILE NELLA PREPARAZIONE DI UN MEZZOFONDISTA,
IN MODO PARTICOLARE PER I GIOVANI**

CONSENTE DI SVILUPPARE:

- **Sensibilità motoria**
- **Agilità e rapidità**
- **Resistenza alla forza**

CROSS

Pregi:

- Migliora le componenti neuromuscolari
- Migliora la sensibilità alla modulazione della falcata con continui aggiustamenti dei parametri di frequenza e ampiezza
- Intervento delle fibre veloci e intermedie FT
- Intervento del meccanismo aerobico/anaerobico

Nei giovani in particolare:

- Maturazione mentale ed organica
- Affinare le doti agonistiche

CROSS



Obiettivo agonistico finalizzato



Percorso organizzato:

- Scelta oculata dei mezzi di allenamento
- Programmazione percorso agonistico dedicato

Mezzo di allenamento da inserire nella normale preparazione invernale, anche come verifica agonistica sull'efficienza del lavoro indirizzato all'incremento della potenza aerobica

MAROUAN RAZINE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<u>1° settimana</u>	1h15'	M.30'+salite 2x10 x15" rec. Discesa/4 P.50' (4'-3'40")	M.30' P.5x2000 (6'35") - 1000 (2'55") 15km 48'04" (3'11")	1h15'	M.30'+salite 10x30"xrec discesa P.50' (4'-3'40")	M.30' P.10x1000 rec.1' prato	1h30'
<u>2° settimana</u>	M.40' P.40' (4'-3'40")	M.30' P.15x400 (1'06"/08") rec.100 25"	1h15'	M.40' P.50'	50'	30'	cross della Carsolina (1°classificato)
<u>3° settimana</u>	40'	M.50' P.50'	M.30' P.3x1000-2000 (2'55"-5'5") rec.1'1/3'	1h25'	M.30'+salite 2x10 x15" rec. Discesa/4 P.50' (4'-3'40")	M.30' P.15km 46'31" (3'07")	M.50' P.50'
<u>4° settimana</u>	1h30' (4'3'30")	M.30'+salite 10x30" rec discesa P.50'	M.40' P.5000 14'26" + 5x1000 (2'45"/47") rec.6'2'	M.40' P.50'	RIPOSO	1h30" (4'3'30")	M.40' P.50'
<u>5° settimana</u>	M.30' P.3000 8'26" + 10x300 (45"/47") + 3000 8'24" rec. 4'/100 35"	1h15'	M.30'+salite 20x20" rec. discesa P.50' (4'3'40")	M.40' P.50'	1h15' (4'3'40")	M.30' P.7x600 (1'48") 500 (1'28") 400 (1'08") + 400 rec.100 35" 13km 43'40" (3'21")	M.40' P.40'
<u>6° settimana</u>	M.30' P.40'	M.8x1000 (2'48"/50") rec.1' P.30'	M.40' P.30'	M.30' P.30'	30'	30'	CAMPIONATI EUROPEI CROSS CHIA ITA (9°classificato)

dal 31 Ottobre all' 11 Dicembre 2016

ROSANNA MARTIN

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<u>1° settimana</u>	1h + andature + 10 allunghi	4x2000 (7'42" - 7'34" - 7'30" - 7'25") rec 2'	30' + salite 9x250 rec 3'30"	1h + andature + 10 allunghi	10x500 (1'36"/38") rec. 3'30"	30' + 10x30m veloci	1h + andature + 10 allunghi
<u>2° settimana</u>	40'	6x1000 (3'25"/30") rec. 2' + 8x100 (16")	30' + salite 9x250 rec 3'30"	50'	12x400 (1'14"/16") rec.2'	30' + 10x30m veloci	1h + andature + 10 allunghi



anno 1988 mese di febbraio
secondo anno junior
Campionessa Italiana di Cross

SILVIA WEISSTEINER

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<u>1° settimana</u>	M.40' P.40'	fartlek 9 forte / 4 piano 6 forte / 3 piano + 4x3 forti / 2 piano tot.42'	1h	M.50' P.8km (4'05"/3'40")	50'	M.1h bici P.50'	30' + salita 9' rec. Discesa in macchina + salita 1000 (4'56") + 2x600 (3'03"/04") + 10' fondo medio (3'40")
<u>2° settimana</u>	M.40' P.40'	2000 (7'08") + 4x1000 (3'23"/27") + 2x500 (1'36") rec. 2'11"/2'11'	1h	M.45' P.10x200 (34"/36") rec. 100 (40")	M.1h bici P.50'	riposo	7x3 giri 330m sul prato (3'28"/32") rec. 2'8' 5x300 (48"/50") rec.3' in pista



Anno 1997 vacanze Natalizie
fine primo anno junior

UMBERTO PUSTERLA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<u>1° settimana</u>	1h	6x2000 (6'00"/10") rec.3' su sterrato	50'	8x1000 (2'55"/3') su sterrato	1h	40'	10km (3'10"/15")
<u>2° settimana</u>	50'	30' + salite 8x200 rec 1'30"	8x1000 (2'55"/3') su sterrato	40'	50'	3x3000 (9'10"/15") rec. 4' su sterrato	1h10'



anno 1986 mese di febbraio
secondo anno junior
Campione Italiano di Cross

MAURIZIO LEONE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<u>1° settimana</u>	1h	1h10'	14km (3'15")	1h10'	M.40' P.40'	500 (1'27") 1000 (2'55") 2000 (6'02") 3000 (9'16") 2000 (6'06") 1000 (3) 500 (1'27")	1h10'
<u>2° settimana</u>	50'	10km 6km (3'15") ultimi 4km (3'10"/3'08"/3'05"/3'01")	50'	30' + 2x10 x 300 (50") <i>prato</i>	50'	1h30	riposo



anno 1992 mese di febbraio
secondo anno junior
Campione Italiano di Cross

GRAZIE

Torino 16 Dicembre 2017 All. specialista Gianni Crepaldi