

## L'ALLENAMENTO DEI 400 JUNIORES , PROPOSTE PER L'ANNO 2007

di Antonio Laguardia e collaboratori (Roberto Piscitelli, Riccardo Pisani, Sergio Biagetti, Andrea Presacane)

### SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007    DOPPIA PERIODIZZAZIONE 400 18/19 anni

#### **PERIODO INTRODUTTIVO                    - Fino al 29 ottobre**

Nella ripresa dell'allenamento dopo un periodo di riposo bisogna prevedere contenuti ed obiettivi di allenamento di carattere generale. Il recupero delle capacità organiche e dell'efficienza muscolare dovrà procedere gradualmente per tutta la durata del periodo. In particolare è necessario programmare l'uso dei sovraccarichi utilizzando carichi progressivamente crescenti al fine di evitare fastidiosi disagi muscolari.

In questa fase si possono inserire molti dei mezzi che verranno utilizzati nel ciclo di allenamento che segue, con finalità di apprendimento per quelli nuovi e di perfezionamento tecnico-esecutivo per quelli già conosciuti. E' proprio in questo periodo che l'allenatore, in relazione alle carenze manifestate dall'atleta nel ciclo agonistico precedente, può predisporre i giusti interventi correttivi sulla tecnica e la ritmica della corsa veloce. Le accresciute capacità di controllo tecnico-ritmico saranno poi utilmente sfruttate nell'effettuazione delle specifiche esercitazioni di corsa previste per il ciclo successivo.

In questo periodo al termine di buona parte delle sedute di allenamento si può inserire il cross nelle sue diverse varianti sulla distanza di 3-4 km quale mezzo di supporto al successivo sviluppo del carico e degli allenamenti specifici.

camp. It. Indoor assoluti	17-18	febbraio
camp. It. Indoor all/Jun/pro	24-25	febbraio
incontro intern.le indoor	3-4	marzo
camp. It. Jun/pro	15-17	giugno
camp. It assoluti	27-28	luglio
Camp. Europei Juniores	19-22	luglio
Camp. Europei under 23	12-15	luglio

#### **PERIODO FONDAMENTALE 1 - novembre - (3+1)**

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

##### **Forza esplosivo elastica**

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- Piegamento profondo continuo (coscia parallela al terreno) (4 serie di 5 ripetizioni fino al 150% del peso corporeo)
- ½ squat continuo veloce (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- ½ squat jump continuo (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico del 40 - 60% del peso corporeo)
- Molleggi avampiedi (da effettuare su di un arto per volta, due serie per ogni arto, iniziando a carico naturale da 20/30 ripetizioni, per arrivare a 50/60 ed eventualmente successivamente con un sovraccarico sino al 20% del peso corporeo)

Gli esercizi a),b) vanno eseguiti con un dinamismo tale da consentire: una decontrazione massima durante la fase di discesa, una frenata repentina all'angolo articolare dell'esercizio in uso, una rapida inversione del movimento ed una successione continua dello stesso.

I tempi esecutivi per ogni ripetizione si devono aggirare intorno agli 800 millesimi di secondo per il piegamento profondo continuo e intorno ai 600 millesimi di secondo per il ½ squat continuo. La scelta iniziale dei carichi è quindi da mettere in relazione alla capacità dell'atleta di muoversi a velocità vicine ai tempi esecutivi indicati. I carichi vanno incrementati progressivamente solo quando l'atleta è in grado di mantenere il tempo esecutivo di ogni singolo movimento anche con un carico superiore. La crescita del carico nell'ambito del periodo si realizza modulando lo stesso da circa il 10% in meno e arrivando circa il 10% in più circa rispetto ai carichi individuati secondo il criterio dei tempi di esecuzione. Es: per un atleta di 70kg, è stato individuato un carico di 105 kg nell'1/2 Squat continuo pari al 150% del peso corporeo, si parte da 90 per arrivare a 120 kg con la seguente modulazione: 1° settimana- (90-95-100 kg). 2° settimana - (100-105-110 kg). 3° settimana - (110-115-120 kg).

Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

### **Riscaldamento**

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano essi esercizi specifici, prove o salite), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

### **Forza speciale e specifica**

- Balzi alternati (3-4 x 50mt facendo attenzione alla successione ritmica ed alla velocità di esecuzione)
- Salite (in questo ciclo le salite possono essere utilizzate a discrezione del tecnico secondo le esigenze individuali) - 2 serie di 4/5 x 50 mt con recupero di 2'/3' tra le prove e 7'/8'' tra le serie
- Skip (2-3 serie di 80-120 tocche)

### **Potenza aerobica mista a resistenza specifica**

Prove tra 80 e 600 mt ad intensità intorno al 80 % per un volume complessivo di 2000-2500mt. circa, con recupero da 1' a 6' a seconda delle distanze scelte. Esercitazioni da utilizzare:

- 12/15x80 rec. 1'-1'20'' percorrendo 120mt di passo o in souplesse
- 2 x(5x200) rec. 2'/3'-6'
- 2x600-2x400-2x300 rec. 6' // 4'-6' // 4' ; oppure 2x600/2x500/2x200 rec. 6'/5'/4'

\*\* per il calcolo delle velocità di percorrenza si fa riferimento ai personali sulle distanze ( per un personale di 8''8 sugli 80mt l'80% si ottiene dividendo il tempo per la percentuale: 8''8: 0.80 = 11''0 per un personale di 1'05'' sui 500 l'80% è pari: 1'05'':0.80= 1'21''2)

### **Prove di corsa su 60-80 mt con pause brevi**

Prove di 60, 80 mt (60mt in serie di massimo 5 prove, 80mt in serie di massimo di 6 prove), effettuando da 12 a 15 ripetizioni con recuperi (tra le prove) di 1' per i 60 e 1'30'' per gli 80mt e 6'/8' tra le serie, per un totale di 1000 mt circa.

Esercitazioni da utilizzare:

- 3x(5x60) rec. 1'- 6'
- 2x(6x80) rec. 1'30''- 8'

In questo tipo di allenamento le prove vanno corse senza eccedere nella fase di accelerazione in modo da valorizzare la fase lanciata e la tecnica di corsa.

### **Allunghi di corsa veloce**

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

### **Prove ritmiche di corsa**

Esercitazioni di corsa rapida (4/5/6x 100 mt) privilegiando in questa fase il numero di tocche e non la velocità delle prove

**Esercizi di accelerazione e sprint:** Sprint in piedi, in movimento e da fermo :4-6 x 30 m.

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - DOPPIA PERIODIZZAZIONE – 400 - 18/19 anni**

**PERIODO FONDAMENTALE 1 - novembre - (3+1)**

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

Lunedì	Martedì	Mercoledì	giovedì	venerdì	Sabato
Pomeriggio	Pomeriggio	pomeriggio	pomeriggio	pomeriggio	pomeriggio
Forza esplosivo elastica	Riscaldamento Balzi alternati Skip	Riscaldamento Salite	Riscaldamento Skip	Forza esplosivo elastica	Riscaldamento Balzi alternati
Esercizi di accelerazione e sprint		Allunghi di corsa veloce 6/8x100mt	Prove ritmiche di corsa 4x100mt corsa rapida	Esercizi di accelerazione e sprint	
Allunghi di corsa veloce 4-6x100mt	Potenza aerobica mista a res. specifica c)		Potenza aerobica mista a res. specifica b)		Prove di corsa a) o b)  Oppure  Potenza aerobica mista a res. specifica a)

## SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - DOPPIA PERIODIZZAZIONE -400- 18/19 anni

### PERIODO FONDAMENTALE 2 (3+1)- dicembre -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

#### Forza esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- Piegamento profondo continuo (coscia parallela al terreno) (4 serie di 5 ripetizioni fino al 200% del peso corporeo)
- ½ squat continuo veloce (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- ½ squat jump continuo (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico al 40 - 60% del peso corporeo)
- Molleggi avampiedi (da effettuare su di un arto per volta, due serie per ogni arto, iniziando a carico naturale da 20/30 ripetizioni, per arrivare a 50/60 ed eventualmente successivamente con un sovraccarico sino al 20% del peso corporeo)

n.b. per gli esercizi a) e b) i carichi vanno incrementati progressivamente quando l'atleta è in grado di mantenere il tempo esecutivo di ogni singolo movimento. Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

#### Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano essi esercizi specifici, prove o salite), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

#### Forza speciale e specifica

- Balzi alternati 3-4 x 50mt facendo attenzione alla successione ritmica ed alla velocità di esecuzione
- Salite (in questo ciclo le salite possono essere utilizzate a discrezione del tecnico secondo le esigenze individuali) - 2 serie di 4 x 60 mt con recupero di 2'/3' tra le prove e 7'/8''
- Skip (2-3 serie di 80-120 tocche)

#### Potenza aerobica mista a resistenza specifica

Prove tra 100 e 600 mt ad intensità intorno al 80 % per un volume complessivo di 2000-2500mt. circa, con recupero dal' a 6' a seconda delle distanze scelte. Esercitazioni da utilizzare:

- 12/15x80 rec. 1'-1'20'' percorrendo 120mt di passo o in souplesse
- 7x300 rec.3'
- 2x600-2x400-2x300 rec.6' // 4'-6' // 4' ; oppure 2x600/2x500/2x200 rec. 6'/5'/4'; oppure 3x500-2x300-2x200 rec.6'/4'-6'/4'

#### Prove di corsa su 60-80 mt con pause brevi

Prove di 60, 80mt (60mt in serie di massimo 5 prove, 80mt in serie di massimo di 6 prove) , effettuando da 12 a 20 ripetizioni con recuperi (tra le prove) di 30'' per i 60 e 1'30'' per gli 80mt e 6'/8' tra le serie, per un totale di 1000 mt circa.

Esercitazioni da utilizzare:

- 3x(5x60) rec. 1' - 6'
- 2x(6x80) rec. 1'30'' - 8'

In questo tipo di allenamento le prove vanno corse senza eccedere nella fase di accelerazione in modo da valorizzare la fase lanciata e la tecnica di corsa

#### Allunghi di corsa veloce

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

#### Prove ritmiche di corsa

Esercitazioni di corsa rapida (4/5/6x 100 mt) privilegiando in questa fase il numero di tocche e non la velocità delle prove

#### Esercizi di accelerazione e sprint

Sprint in piedi, in movimento e da fermo :4-6 x 30 m.

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - DOPPIA PERIODIZZAZIONE -400- 18/19 anni**

**PERIODO FONDAMENTALE 2 (3+1) - dicembre -**

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

Lunedì	Martedì	Mercoledì	giovedì	Venerdì	Sabato
<p>pomeriggio Forza esplosivo elastica esercizi a) c) d)</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p> <p>Prove di corsa a)</p>	<p>pomeriggio Riscaldamento Balzi alternati Skip</p> <p>Potenza aerobica mista a res. specifica c)</p>	<p>pomeriggio Riscaldamento Salite</p> <p>Allunghi di corsa veloce 4-6x100mt</p>	<p>Pomeriggio Riscaldamento Skip</p> <p>Prove ritmiche di corsa 4x100mt corsa rapida</p> <p>Potenza aerobica mista a res.specifica b)</p>	<p>pomeriggio Forza esplosivo elastica esercizi a) b) d)</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p>	<p>pomeriggio Riscaldamento Balzi alternati</p> <p>Prove di corsa b)</p> <p>oppure</p> <p>Potenza aerobica mista a res.specifica a)</p>

## SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - DOPPIA PERIODIZZAZIONE -400- 18/19 anni

### PERIODO SPECIALE - gennaio -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

#### **Forza esplosivo elastica**

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- a) ½ squat continuo veloce (3/4 serie di 5 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- b) ½ squat jump continuo (3 serie di 5 ripetizioni con carico del 40-60% del peso corporeo)
- c) ¼ squat jump continuo (3 serie di 5 ripetizioni con carico del 40-60% del peso corporeo)

n.b. i carichi non vanno più incrementati, bisogna invece puntare sul miglioramento della velocità di esecuzione. Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

#### **Riscaldamento**

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano esse esercitazioni ritmiche, prove di velocità o esercizi di accelerazione e sprint), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

#### **Forza speciale e specifica**

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm )
- b) Balzi alternati in forma estensiva: 3 decupli + 1x50mt

#### **Potenza aerobica mista a resistenza specifica**

Prove da 600 a 200 mt per una percorrenza complessiva di 2000mt ~ con rec. di 4'/6' con le ultime 2 prove precedute da una macropausa di 10') (es. 1x600/2x400/2x300; oppure 2x500/ 2x300/2x200)

#### **Resistenza specifica**

Prove da 100 a 600 mt in varie miscele con recuperi da 6' a 15' (es.: a) 2x100/150/300/500 oppure 5x100/500; b) 2x100/2x200/2x300)

#### **Prove ritmiche di corsa**

- a) Corsa circolare rapida 2/4 x 100 mt
- b) Corsa in ampiezza 2/4 x100m

#### **Allunghi di corsa veloce**

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - DOPPIA PERIODIZZAZIONE -400- 18/19 anni**

**PERIODO SPECIALE - gennaio -**

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<b><i>LUNEDI</i></b>	<b><i>MARTEDI</i></b>	<b><i>MERCOLEDI</i></b>	<b><i>GIOVEDI</i></b>	<b><i>VENERDI</i></b>	<b><i>SABATO</i></b>
<b><u>Pomeriggio</u></b>	<b><u>pomeriggio</u></b>	<b><u>pomeriggio</u></b>	<b><u>pomeriggio</u></b>	<b><u>pomeriggio</u></b>	<b><u>pomeriggio</u></b>
	Forza esplosivo elastica		Balzi reattivi su ostacoli Balzi alternati		
	Allunghi di corsa veloce 4x80mt		Allunghi di corsa veloce 4x80mt (anche con cintura di 3/5kg)		
	Prove ritmiche di corsa a)		Prove ritmiche di corsa b)		
Resistenza specifica a)		Potenza aerobica mista a resistenza specifica		Resistenza specifica b)	

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - DOPPIA PERIODIZZAZIONE -400  
400- 18/19 anni**

**1° PERIODO PREPARATORIO**

**Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare nella settimana di rigenerazione**

<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
Andature tecniche e tecnica di corsa	Test: Corsa circolare rapida:  2 x100  Allunghi di corsa veloce (6-8)	Prove di corsa su medie e lunghe distanze  (4x300 5' rec.) oppure  (500-300-200 rec.6')	Test: - Bosco test - Muscle lab - Balzi alternati  Progressivi su 80 –100mt (6-8)	<b>Riposo</b>	Test: Resistenza specifica: 300 -300 Rec.2'  (rilevare tempo e passi, per il 300 anche i tempi parziali ogni 50mt)

**Il periodo agonistico - febbraio e prima settimana di marzo-** non ci sono particolari indicazioni tecniche sulla gestione del periodo agonistico indoor in quanto la sua estensione temporale è limitata e necessita di un unico picco di forma che si va normalmente a collocare tra l'ultima settimana di febbraio e la prima di marzo ( campionati italiani assoluti, giovanili indoor e a seguire incontro internazionale indoor ).

**Il periodo di rigenerazione** al termine delle gare indoor : durante questo breve lasso di tempo ( una settimana circa ) il training viene ridotto notevolmente , l'atleta si deve astenere da allenamenti specifici ma può effettuare lavori su prove di corsa a velocità controllata, andature tecniche, andature varie con passaggio alla corsa, esercitazioni di sprint o di progressivi per mantenere una condizione tale per poter ripartire, alla ripresa dell'allenamento, senza subire stress muscolari particolari, ma nello stesso tempo rigenerato mentalmente e fisicamente.



## **SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007- DOPPIA PERIODIZZAZIONE – 400- 18/19 anni**

### **2° PERIODO PREPARATORIO OUTDOOR**

#### **PREMESSA**

Nel secondo periodo preparatorio si tenga presente che gli effetti del training, riscontrabili alla fine di ogni ciclo di scarico, devono essere utilizzati nel periodo successivo, valorizzando essenzialmente l'intensità (velocità di percorrenza delle prove e utilizzo di esercitazioni di forza di tipo speciale e specifico, con intensità sempre vicine alle massimali), nella consapevolezza che l'eventuale discesa del carico di lavoro è esclusivamente relativa al volume, la cui crescita si realizza durante il ciclo di allenamento in atto.

Le esercitazioni ritmiche e tecniche per valorizzare il resto dei contenuti e non appesantire il piano, vengono spostati, (come del resto è sempre prevedibile in questo periodo preparatorio), nel ciclo di alleggerimento del lavoro, quello cioè di rigenerazione.

Nel secondo ciclo, nel lavoro di resistenza, dovendo innalzare l'intensità delle prove, gli atleti potrebbero trovare difficoltà a ritornare al volume toccato nel periodo precedente. Questo non deve essere considerato motivo di preoccupazione, qualora la riduzione venga contenuta e l'intensità non diminuisca. Eventualmente, un ampliamento delle pause potrebbe ovviare alla riduzione della quantità di cui sopra si parlava.

## SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007- DOPPIA PERIODIZZAZIONE – 400- 18/19 anni

### 2° PERIODO PREPARATORIO

#### PERIODO SPECIALE – (3+1) - marzo -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Nel **riscaldamento** devono essere sempre previste esercitazioni e prove con funicella, sia sul posto che di corsa, che concludono il riscaldamento stesso. Uno/due volte la settimana si possono eseguire due serie di Skip di cui 1 con cintura di 3/4kg di circa 100 tocche + 1 senza da 100 a 150 tocche.

#### **Forza esplosiva elastica**

Nell'eventualità si ritenesse necessario, le sedute potranno essere precedute da un riscaldamento con bilanciere effettuando esercitazioni di tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo

- a) ½ squat continuo veloce, con un tempo esecutivo di ogni ripetizione che si aggirerà intorno ai 600 millesimi di secondo; si eseguono 3/4 serie di 5 ripetizioni, facendo crescere il carico nell'ambito di ciascuna settimana, partendo dal 10% in meno e arrivando al 10% in più circa rispetto al massimo utilizzato nel primo periodo preparatorio.
- b) ½ squat jump continuo (3/4 serie di 5 ripetizioni con carico dal 40% al 60% del peso corporeo)

I due esercizi si eseguono alternando una serie dell'uno, una serie dell'altro e una serie di balzi reattivi fra hs (es.: 1x6/8hs posti ad 1mt circa di distanza e alti 76cm) (in alternativa ai balzi fra hs si può utilizzare 1x5 ½ Squat jump a carico naturale)

#### **Forza speciale e specifica**

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm )
- b) Balzi alternati per un totale di 50-60balzi ( 3x50mt; oppure 3decupli +2x50mt)
- c) Corsa balzata 2/3x50mt con finalità addestrative

#### **Progressivi**

6/8/10 progressivi di 100 mt, partendo dalla souplesse e incrementando la velocità con tasso costante di accelerazione in maniera da toccare la punta massima all'ingresso degli ultimi 20 mt, segnalati con due visibili riferimenti (preferibilmente rilevandoli con le cellule fotoelettriche).Le prime 2/3 prove si possono correre anche con cintura di 3/4kg)

#### **Resistenza alla velocità**

Prove di 60/80 mt (60 in serie di 4/5 prove, 80 di 2/3 prove) corse al 95%, effettuando da 10 a 16 ripetizioni con recuperi di 2' per i 60, 3' per gli 80 e 7'/8' tra le serie, per un totale di 800/1000 mt circa. (es.: 4x(4x60); 3x(4x60)//1x(3x80); 2x(4x60)// 2x(2x80)

#### **Resistenza specifica**

Prove ripetute da 200 a 500mt, corse a partire dall'85-90% per un percorrenza complessiva di circa 1000 -1400 mt con recuperi da 8'a 12' a seconda delle velocità (es. 500-400-300-300 rec. 10'-10'-8'; 4/5x300 8')

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007- DOPPIA PERIODIZZAZIONE – 400- 18/19 anni**

**PERIODO SPECIALE – (3+1) - marzo -**

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<b>Lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip	<b>Pomeriggio</b> Riscaldamento Balzi alternati	<b>Pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip con cintura di 3/4kg e senza	<b>pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Balzi alternati
Resistenza velocità	Resistenza specifica	Progressivi	Resistenza velocità	Progressivi	Resistenza specifica

oppure

<b>Lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip	<b>Pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>Pomeriggio</b> Riscaldamento Balzi alternati	<b>pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip con cintura di 3/4kg e senza	<b>pomeriggio</b> Riposo
Resistenza velocità	Progressivi	Resistenza specifica	Progressivi	Resistenza specifica (prima e terza sett.) Resistenza velocità (seconda sett.)	

**2° PERIODO PREPARATORIO****PERIODO SPECIALE – (3+1) - aprile -**

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Nel **riscaldamento** devono essere sempre previste esercitazioni e prove con funicella, sia sul posto che di corsa, che concludono il riscaldamento stesso. Uno/due volte la settimana si possono eseguire due serie di Skip di cui 1 con cintura di 3/4kg di circa 100 tocche + 1 senza da 100 a 150 tocche.

**Forza esplosivo elastica**

Nell'eventualità si ritenesse necessario, le sedute potranno essere precedute da un riscaldamento con bilanciere effettuando esercitazioni di tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo

- a) ½ squat continuo veloce, con un tempo esecutivo di ogni ripetizione che si aggirerà intorno ai 600 millesimi di secondo; si eseguono 3/4 serie di 5 ripetizioni, facendo crescere il carico nell'ambito di ciascuna settimana, partendo dal 10% in meno e arrivando al 10% in più circa rispetto al massimo utilizzato nel primo periodo preparatorio. Es: per un carico di 130 kg del primo periodo preparatorio si parte da 115 per arrivare a 145 kg con la seguente modulazione: 1° settimana- (115-120-125 kg). 2° settimana (125-130-135 kg). 3° settimana - 2x(3-5) x (135-140-145 kg).
- b) ½ squat jump continuo (3/4 serie di 5 ripetizioni con carico dal 40% al 60% del peso corporeo)

I due esercizi si eseguono alternando una serie dell'uno, una serie dell'altro e una serie di balzi reattivi fra hs (es. 1x6/8hs posti ad 1mt circa di distanza e alti 76cm) in alternativa ai balzi fra hs si può utilizzare (1x5 ½ Squat jump a carico naturale)

**Forza speciale e specifica**

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm )
- b) Balzi alternati per un totale di 50-60balzi ( 3x50mt; oppure 3decupli +2x50mt)
- c) Corsa balzata 2/3x50mt

**Progressivi**

6/8/10 progressivi di 100 mt, partendo dalla "souplesse e incrementando la velocità con tasso costante di accelerazione in maniera da toccare la punta massima all'ingresso degli ultimi 20 mt, segnalati con due visibili riferimenti (preferibilmente rilevandoli con le cellule fotoelettriche)

**Resistenza alla velocità**

Prove di 60/80 mt (60 in serie di 4/5 prove, 80 di 2/3 prove) corse al 95 %, effettuando da 10 a 16 ripetizioni con recuperi di 2' per i 60, 3' per gli 80 e 7'/8' tra le serie, per un totale di 800/1000 mt circa. (es.: 2x(4x60)//2x(2x80); 1x4/5x60//3x(3x80); 4x(3x80)

La velocità delle prove deve aumentare; qualora l'aumento dell'intensità fosse tale da consigliare la riduzione del numero delle prove sarà cura dell'allenatore togliere quelle che creano maggiore difficoltà all'atleta. Si può anche prevedere, se l'intensità lo consiglia, di aumentare le pause a 2'30" per i 60 e a 4' per gli 80.

**Resistenza specifica**

Prove ripetute da 200 a 500mt, corse a circa il 90% per un percorrenza complessiva di circa 1000 -1400 mt con recuperi da 8'a 12' a seconda delle velocità (es. 500-400-300-200 rec. 12'-10'-8'; 4/5x300 rec.10' oppure 200-200-200-300-300 rec.10')

In questi allenamenti diventa determinante la crescita delle intensità anche a costo della riduzione del volume, come in precedenza specificato, e dell'aumento delle pause. Un'eventuale crescita del volume durante l'effettuazione del ciclo, può essere prevista solo per le prove brevi di resistenza veloce, giacchè per le altre più lunghe di resistenza specifica è sempre bene valorizzarne l'intensità.

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007- DOPPIA PERIODIZZAZIONE – 400- 18/19 anni**

**PERIODO SPECIALE – (3+1) - aprile -**

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip	<b>Pomeriggio</b> Riscaldamento Balzi alternati	<b>Pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip con cintura di 3/4kg e senza	<b>pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Balzi alternati
Resistenza velocità	Resistenza specifica	Progressivi	Resistenza velocità	Progressivi	Resistenza specifica

Oppure

<b>Lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>sabato</b>
<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip	<b>Pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>Pomeriggio</b> Riscaldamento Balzi alternati	<b>pomeriggio</b> Forza esplosivo-elastica	<b>pomeriggio</b> Riscaldamento Skip con cintura di 3/4kg e senza	<b>pomeriggio</b> Riposo
Resistenza velocità	Progressivi	Resistenza specifica	Progressivi	Resistenza velocità (prima e terza sett)  Resistenza specifica (seconda sett.)	

**2° PERIODO PREPARATORIO****PERIODO DI RIFINITURA CON GARE SECONDARIE -maggio-**

Si elimina la forza con sovraccarico, e a consolidarne le capacità rimangono solo esercitazioni di forza specifica.

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Nel **riscaldamento** devono essere sempre previste esercitazioni e prove con funicella, sia sul posto che di corsa fino a 300 metri, che concludono il riscaldamento stesso.

**Forza speciale e specifica**

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm )
- b) Balzi alternati per un totale di 30-40balzi ( 2/3x50mt valorizzando la velocità di esecuzione)

**Resistenza alla velocità mista a resistenza specifica**

Si fondono in un'unità mista di allenamento costituita da distanze brevi, medie e medio-lunghe come ad es :

- a) 3x(2x80) + 500; oppure 2x60+2x80+2x100-400)

Un proficuo abbinamento può essere fatto utilizzando prove ritmiche e prove di resistenza specifica come ad es:

- b) 2x100corsa rapida + 2x100mt corsa in ampiezza + 1x400 oppure 2/3 100mt con 20mt di preavvio + 1x400

Un'ulteriore possibilità sicuramente da prevedere è quella legata all'utilizzo di prove di 50, 100,150, 200mt per verificare ritmica e distribuzione dello sforzo da tenere poi in gara con rilevamento dei tempi parziali ogni 50mt:

- c) es. 2x50curva+ 2x100curva + 2x150 -100mt in curva + rettilineo-; 2x100curva-+1x150 -100mt in curva + rettilineo- + 2x200; 4/5x150 curva +50mt rettilineo)

**Resistenza specifica**

Prove ripetute da 200 a 500mt, corse a circa il 90% per un percorrenza complessiva di circa 700 -1200 mt con recuperi da 8'a 12' a seconda delle velocità (es. 400-300-200 rec. 15'-10'-; 3/4x300 rec.12'/15' oppure 150-200-300 rec.12'/15')

**Prove ritmiche di corsa**

- a) Corsa circolare rapida 2/4 x 100 mt
- b) Corsa in ampiezza 2/4 x100mt
- c) Variazioni ritmiche a velocità controllata 2/4 x80mt (alternando a 20 mt di corsa in ampiezza a 20 mt di corsa rapida; oppure 20mt ampi a 20mt corsa secondo la normale ritmica)

**Allunghi di corsa veloce**

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 100mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

**PERIODO DI RIFINITURA CON GARE SECONDARIE -maggio-**

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	Venerdì	sabato
Resistenza specifica oppure Resistenza alla velocità mista a res, specifica.	Balzi reattivi su ostacoli Balzi alternati Allunghi di corsa veloce 3/4x100mt Prove ritmiche di corsa c)	Prove di ritmica/distribuzione dello sforzo**	Balzi reattivi su ostacoli Balzi alternati Allunghi di corsa veloce 3/4x100mt Prove ritmiche di corsa c)	Riposo	Gare secondarie o test (anche domenica)

Oppure

lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	Venerdì	sabato
Balzi reattivi su ostacoli Balzi alternati Allunghi di corsa veloce 4/5x100mt Prove ritmiche di corsa c)	Resistenza specifica	Balzi reattivi su ostacoli Balzi alternati Allunghi di corsa veloce 4/5x100mt	Resistenza velocità mista a res. specifica oppure Prove ritmiche + prova finale di resistenza specifica	Riposo	Prove di ritmica/distribuzione dello sforzo**

\*\*Nella prima parte del periodo competitivo di gare secondarie, si consiglia l'utilizzo delle prove di ritmica/distribuzione dello sforzo almeno una volta per settimana per incanalare, nella scelta dei migliori comportamenti ritmici, gli effetti di miglioramento dovuto alle prime competizioni.

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007- DOPPIA PERIODIZZAZIONE – 400- 18/19 anni

2° PERIODO PREPARATORIO

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare nella settimana di rigenerazione

lunedì	martedì	mercoledì	Giovedì	venerdì	sabato
Andature tecniche e tecnica di corsa	<p>Test:</p> <p>corsa circolare rapida 2x100mt</p> <p>corsa in ampiezza 2x100mt</p> <p>corsa secondo la normale ritmica 2x100</p> <p>In base alle necessità di verifica individuali utilizzare un numero massimo di 4 prove</p> <p>Combinazioni:</p> <p>1r+1a+2n 2r+1a+1n 1r+2a+1n 2r+2a 2r+2n 2a+2n</p>	<p>Prove di corsa su medie e lunghe distanze</p> <p>(500-200-200 rec.10'-12')</p>	<p>Test :</p> <p>- Bosco test - Muscle lab - Balzi alternati</p> <p>Progressivi su 80 –100mt (8-10)</p>	<b>Riposo</b>	<p>Test:</p> <p>Resistenza specifica: 300 -300 Rec.2' (rilevare tempo e passi, per il 300 anche i tempi parziali ogni 50mt)</p>