

## ATLETA **PAIERO ELISA** - VELOCISTA 100/200 mt.

di Mara Nespolo

Nata il 15 febbraio 1992 ad Azzano Decimo – PN – Friuli Venezia Giulia

Iscritta al 5° anno Istituto Professionale a San Vito al Tagliamento con 2 rientri pomeridiani

Altezza 164 cm

Peso 55 kg

H trocantere 82 N° ideali passi in mt. 100 con partenza dai blocchi = 53.5

Società: - Polisportiva azzanese fino categoria cadetta - allenatore Pieroaugusto Aere (2 allenamenti settimanali)

- Brugnera Friulintagli PN categoria allieva – allenatore Mara Nespolo

Si allena al campo sportivo di Azzano Decimo, ma in mancanza di sala pesi adeguatamente attrezzata e di salite nei dintorni due allenamenti settimanali devono necessariamente svolgersi in altra sede o con altra modalità:

- per il potenziamento muscolare a Pordenone e/o Brugnera c/o sala attrezzata (20Km)

- per evitare un'ulteriore trasferta pomeridiana, questo inverno le salite sono state subito sostituite con il traino.

L'atleta fino alla fine della categoria allieve si è allenata in modo pluridisciplinare, infatti, pur prediligendo la corsa veloce ha gareggiato nelle prove multiple, nel salto in lungo ed alto, nei lanci. Dalla categoria juniores la preparazione è stata maggiormente finalizzata alla velocità breve, disciplina per la quale l'atleta ha manifestato maggiore attitudine e motivazione.

Dal carattere volitivo e impulsivo, Elisa solo da un anno ha dimostrato la maturità e la motivazione nello svolgere gli allenamenti tali da permettere a chi la segue di impostare una programmazione mirata ad un obiettivo definito e soprattutto condiviso.

Elisa poco gradisce il lavoro di potenza lattacida, manifestando, a volte, anche malessere fisico, ciò ha determinato la necessità di somministrare con gradualità e pazienza le prove di media distanza (200 – 250 – 300).

### **RISULTATI**

GARE	<b>2009</b> – A 1°	<b>2010</b> – A 2°	<b>2011</b> – J 1°	<b>2012</b> – J 2°
N. allenamenti	<b>2/3</b>	<b>3/4</b>	<b>4</b>	<b>5/6</b>
<b>60</b>	7"85	7"99	7"77	7"60
<b>100</b>	12"54	12"40	12"25 / 11.8	
<b>200</b>	25"90	25"93	25"57 v	

TEST	Ottobre 2011	Marzo 2012
girate	36kg	40kg
½ squat	100kg	100kg
strappo	30kg	35kg
panca	36kg	40kg
lungo da fermo	240	245
triplo	860	880
quintuplo	1400	1420

**TEST DI BOSCO marzo 2011 raduno interregionale Udine (non ancora ripetuto)**

Atleta	SCm		SCmB		Reattività			
	Tvolo	Cm	Tvolo	Cm	Tcont	Tvolo	CdG	Watt

PAIERO	568	39,5	614	46,2	141	592	42,9	59,7
Elisa	574	40,3	624	47,7	148	617	46,6	61,8

**PROVE RITMICHE**

Atleta	Corso Rapida				Corso Ampia				Corso Normale			
	30m	30	60 m	Passi	30 m	30	60 m	passi	30 m	30	60 m	passi
PAIERO	4,11	3,46	7,57	33	4,22	3,53	7,75	29,8	4,09	3,51	7,60	31,4
Elisa	4,07	3,53	7,60	33,2	4,13	3,53	7,66	30,1				

**PROVE DI CORSA**

Atleta	200 (rec. 5')	200 (rec. 5')	200 (rec. 5')	200 (rec. 5')	200 (rec. 5')
--------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

PAIERO E.	27"92	31"7	31"8	---	---
-----------	-------	------	------	-----	-----

# PAIERO ELISA – VELOCITA'

stagione 2011/12

## IPOTESI DI PIANIFICAZIONE PROGRAMMA DI LAVORO CATEGORIA JUNIORES

### PERIODIZZAZIONE TAPPA INVERNALE

#### SETTIMANE: 20

INIZIO: 24/10/2011 FINE: 09/03/2012

PREPARATORIO: settimane 13

AGONISTICO: settimane 6

TRANSIZIONE: settimane 1

INTRODUTTIVO:	SETTIMANE 2	24/10	→	05/11
FONDAMENTALE 1:	SETTIMANE 4	07/11	→	03/12
FONDAMENTALE 2:	SETTIMANE 4	05/12	→	31/12
SPECIALE:	SETTIMANE 3	03/01	→	21/01
AGONISTICO:	SETTIMANE 6	23 /01	→	04/03
TRANSIZIONE:	SETTIMANE 1	05/03	→	11/03

#### **OBIETTIVI AGONISTICI:**

Campionati Italiani juniores (18-19/2)

Campionati Italiani assoluti (25-26 /2)

Triangolare Italia- Germania- Francia juniores (Val De Reuil  
03/04 – 03)

# OBIETTIVI 1° PERIODO PREPARATORIO

## *INTRODUTTIVO*

- |   |
|---|
| <b>a) ripristino capacità di lavoro</b>             |
| <b>b) colmare lacune distretti muscolari deboli</b> |
| <b>c) addestramento tecnico della corsa</b>         |

## *FONDAMENTALE 1*

- |   |
|---|
| <b>a) sviluppo forza nei distretti muscolari estensori e di sostegno</b>                      |
| <b>b) sviluppo della capacità di reazione</b>   |
| <b>c) sviluppo della capacità di corsa, nella tecnica, nella ritmica e nell'accelerazione</b> |
| <b>d) miglioramento funzionalità organiche</b>  |

## *FONDAMENTALE 2*

- |  |
|--|
| <b>a) sviluppo forza massima-veloce</b>  |
| <b>b) miglioramento tecnica di partenza</b>                                      |
| <b>c) sviluppo della capacità di corsa (nella tecnica e nella decontrazione)</b> |
| <b>d) miglioramento funzionalità organica</b>                                    |

## *PREAGONISTICO*

- |  |
|--|
| <b>a) sviluppo tecnica di partenza (INTENSIVO) e corsa</b>       |
| <b>b) sviluppo forza speciale e reattiva</b>                     |
| <b>c) sviluppo capacità di corsa veloce nella corsa lanciata</b> |

## *AGONISTICO*

- |  |
|--|
| <b>a) esaltazione tecnica di corsa e partenza</b>            |
| <b>b) mantenimento forza esplosiva ed esplosivo elastica</b> |
| <b>c) sviluppo della capacità di corsa veloce</b>            |

## PERIODIZZAZIONE TAPPA ESTIVA

### SETTIMANE: 18

INIZIO: 12/03/2012                      FINE: 15/07/2012

PREPARATORIO:                      settimane 11

AGONISTICO:                      settimane 7

SPECIALE 1:	SETTIMANE 4	12/03	→	07/04
SPECIALE 2:	SETTIMANE 4	09/04	→	05/05
PREAGONISTICO:	SETTIMANE 3	07/05	→	26/05
AGONISTICO:	SETTIMANE 7	28/05	→	15/07

### **OBIETTIVI AGONISTICI:**

Campionati Italiani juniores (15/16/17/giugno)

Campionati Italiani assoluti (06/08 luglio) \*

Campionati Mondiali Juniores (10/15 luglio) \*

\* nel caso in cui l'atleta non abbia conseguito il minimo/non sia convocata per i Campionati mondiali juniores

\* **Minimo da realizzarsi entro il 24 giugno 2012**

## **OBIETTIVI 2° PERIODO PREPARATORIO**

### *SPECIALE 1*

- |  |
|--|
| <b>a) sviluppo forza massima veloce ed esplosiva elastica</b>                                |
| <b>b) sviluppo della capacità di reazione</b>  |
| <b>c) sviluppo della capacità di corsa nella tecnica, nella ritmica e nell'accelerazione</b> |

### *SPECIALE 2*

- |   |
|---|
| <b>a) sviluppo forza massima veloce, esplosiva, esplosivo elastica</b>                        |
| <b>b) miglioramento della tecnica di partenza</b>   |
| <b>c) sviluppo della capacità di corsa nella tecnica, nella decontrazione e nella ritmica</b> |

### *PREAGONISTICO*

- |  |
|--|
| <b>a) sviluppo tecnica di corsa e di partenza</b>                |
| <b>b) sviluppo forza esplosiva ed esplosivo elastica</b>         |
| <b>c) sviluppo capacità di corsa veloce nella corsa lanciata</b> |

### *AGONISTICO*

- |  |
|--|
| <b>a) esaltazione tecnica di corsa e partenza</b>            |
| <b>b) mantenimento forza esplosiva ed esplosivo elastica</b> |
| <b>c) sviluppo della capacità di corsa veloce</b>            |

## PIANO ALLENAMENTO ANNUALE: atleta PAIERO ELISA disciplina 100/200 mt

**PERIODO INTRODUTTIVO** 24/10/2011 - 05/10/2011(2 sett.)

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 -martedì</b>	<b>3 - mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - sabato</b>
20' corsa Andature + stretching Bilanciere libero Flessioni plantari caviglie 4S x 20R ½ squat 4S x20R divaricate sagittali in avanzamento 4S x 10R (alternare skip – calciate – allunghi a piacere) 50 addominali - 30 dorsali – 30 piegamenti braccia – 30 torsioni  3 x 3 x 30 mt R camminando 4'5' R	30' cross Addominali e dorsali e piegamenti braccia anche tricipiti a piacere  Allunghi curando tecnica corsa	5' corsa Andature + stretching Andature sugli hs a piacere 76cm Palla medica 3Kg 3 x 10 dorsali 3 x 10 frontali 3 x 10 con ½ piegamento arti inferiori e lancio frontale dal petto  2S x 3 x 60 recupero camminando 5'  2S x 3 x 80 recupero camminando 5'	10' corsa stretching Andature sui gradini (20 cm) 5 S skip fino x 25 5 S PP fino x 25 5 S piede dx x 10 gradini e poi piede sin. alternati x 30 (gradini) GRADONI (50cm.) 4S x 6R PP La scalinata dei gradoni in diagonale a balzi alternati 4S x 6R 3x 400 rec4' (pistino esterno in terra battuta)	<b>20' CROSS</b> Stretching <b>CIRCUITO</b> (x 5 Serie) 1 . Funicella 20 saltelli PP 2 . allungo 3. funicella 40 skip 4. 20 balzi alternati 5. 10 piegamenti sulle braccia 6. 8 dorsali (a piacere)  Nel pistino fuori 200mt di cui 100 lenti e 100 60% (in leggera salita) 5' R recupero camminando

**PERIODO FONDAMENTALE 1 - 07/11/2011 – 03/12/2011 (3 + 1 sett.)**

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 - mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - venerdì</b>	<b>6 - sabato</b>
10' corsa – andature guidate – stretching – slanci Tecnica analitica hs h84 ed esercizi di rapidità e ritmo sugli hs Pesi Strappi 5S x 5R 22kg Caviglie 5S x 15R x 50kg ½ Squat veloce 5S x 5R 40kg Addominali – dorsali Piegamenti A.S. allunghi	Riscaldamento con funicella Acrobatica sui tapetoni Andature ritmiche rapide – balzelli successivi rapidi – (o gradini) 5 x 30mt balzi alternati  2S x 5 x 30 R camminando 3 x 60 R camminando	30' corsa allunghi campo hs 60cm a PP 5Sx 10R salti in basso e triplo 3S x 5R ½ squat su un solo arto a corpo libero 3S x 4R x arto  Partenze dai blocchi con traino leggero  5 x 150 R camminando (4')	Circuito a stazioni di potenziamento generale con manubri e cavigliere (Allegato n. 4)	Andature utilizzando la tecnica degli hs 84cm. Con cavigliere 1 kg: 5 x30 mt skip basso 5 x 30 mt. calciata con raccolta sotto il gluteo Partenze dai blocchi con traino Traino (chiodate) 3 x 3x 30mt (ruota G) 3 stretti – 3 ampi – 3 normali 3 x 3x 30 mt normali come sopra 3x1 00 R Ampio – frequente – normale	Riscaldamento guidato Lanci palla medica 5kg -da affondo sagittale elevazione verso alto 2S 6dx – 6sn -in posizione di stacco palla tenuta avanti 3 x 30" x arto - lanci 2S x 10 dorsali 2S x 10 frontali  6 x 200 3'R pistino esterno in terra battuta con finale in salita

\* Tra il primo e secondo periodo abbiamo eseguito 4 allenamenti in piscina la domenica mattina (allegato n.5)



**PERIODO FONDAMENTALE 2** – dal 05/12/2011 - 31/12/2011 (3 + 1 sett.)

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 – mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>4 - venerdì</b>	<b>5 – sabato</b>
<p>10' corsa – andature guidate – stretching – slanci</p> <p>Esercizi di rapidità e ritmo sugli hs</p> <p>Pesi</p> <p>Strappi 5S x 5R 25kg</p> <p>Caviglie 5S x 15R x 60kg</p> <p>½ Squat veloce 5S x 5R 45kg</p> <p>Affondi 5 Sx10 x10kg</p> <p>Addominali – dorsali</p> <p>Torsioni e flessioni busto avanti con bilanciere libero 3S x 10 x 10kg</p> <p>Piegamenti A.S. allunghi</p>	<p>Riscaldamento con funicella</p> <p>Andature ritmiche</p> <p>Marcia – cammino- marcia-corsa</p> <p>balzelli successivi rapidi – (o gradini)</p> <p>5 x 50mt balzi alternati</p> <p>2Sx 5x60mt</p> <p>R camminando 6'</p> <p>5 x80mt</p> <p>R camminando 7'</p>	<p>20' corsa</p> <p>Andature</p> <p>2S x 5 balzi PP</p> <p>3 tripli in buca</p> <p>5 quintupli</p> <p>5 decupli (Totale 90)</p> <p>½ squat su un solo arto a corpo libero</p> <p>3S x 4R arto</p> <p>Partenze dai blocchi</p> <p>5 x 150 R 4'</p>	<p>Circuito a stazioni di potenziamento generale con manubri e cavigliere (allegato n. 4)</p>	<p>Andature utilizzando la tecnica degli hs 84cm.</p> <p>Con cavigliere 1 kg: - 5 x30 mt skip basso - 5 x 30 mt. calciata con raccolta sotto il gluteo</p> <p>Partenze dai blocchi con traino</p> <p>Traino (chiodate) 2S x 3 x 40mt (ruota G)</p> <p>2S x 3 x 40 mt normali</p> <p>3x1 00 R</p> <p>Ampio – frequente – normale</p>	<p>Riscaldamento guidato</p> <p>Lanci palla medica 5kg</p> <p>-da affondo sagittale elevazione verso alto</p> <p>2S 6dx – 6sn</p> <p>-in posizione di stacco palla tenuta avanti 3 x 30" x arto</p> <p>- lanci 3S x 10 dorsali 3S x 10 frontali</p> <p>6 x 200 4'R (30.5") pistino esterno in terra battuta con finale in salita</p>

**PERIODO PREAGONISTICO INDOOR** dal 03/01/2012 – 28/01/2012 con alcune gare di approccio

<p>10' corsa – andature guidate – stretching Palestra: ½ squat 6R x 4 S x 40 kg 3' Circuito a stazioni 4 S - Caviglie 20R x 4S x 30 kg - addominali 10 chiusure libro - con bilanciere torsioni tronco 20 x 10 kg - dorsali 10 kg flesso-estensioni tronco - palla med. 5kg 8 squat totali con lancio verso l'alto - estensione arto inf. 30 tocchi calciata veloce  - 5 x 60 progressivi</p>	<p>Riscaldamento con funicella 10 balzi PP 5 tripli in buca 3 quintupli 3 x 30mt corsa balzata  3x60mt x 2S 3' R 7' 1frequente-1 ampio -1 normale stretching</p>	<p>10' corsa Andature  hs 60cm a PP 10 x 5S  Partenze dai blocchi  Tecnica anche su sabbia  4 x 150 R 7'</p>	<p>Riposo</p>	<p>Andature utilizzando funicella - 3 x30 mt skip alto - 3 x 30 mt. calciata con raccolta sotto il gluteo Partenze dai blocchi con traino x 3 Traino (chiodate) 3 x 40mt (ruota G) Ampio – frequente – normale (90%) 4 x 100 progressivo</p>	<p>Riscaldamento Andature Allunghi  150 - 200 – 300 8' 10'  Solo se non ci sono gare sabato o domenica</p>
---	--	--	---------------	--	--

**PERIODO AGONISTICO INDOOR** dal 30/01/2012 - 05/03/2012 + 1 sett. Ripristino fino al 11/03/2012

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 - mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - venerdì</b>	<b>6 - sabato/domenica</b>
10' corsa – andature guidate – stretching Palestra: Strappi: 3R x 3 S x 40 kg 3' ½ squat jump 3 x 3 S x 20kg  - 5 progressivi 100 mt	Riscaldamento con funicella 5 balzi PP 3 tripli in buca 3 quintupli 3 x 30mt corsa balzata Tecnica partenze dai blocchi 2x60mt x 2S 5' R 7' 1frequente-1 ampio  2 x 60 x 6' R stretching	10' corsa - 3 x30 mt skip alto - 3 x 30 mt. calciata con raccolta sotto il gluteo hs 60cm a PP 10 x 5S  4 x 120 progressivi 6' R	Corsa leggera Andature 3 x 30 skip a cronometro 3 / 4 Allunghi 3 x 30 con partenza dai blocchi Defaticamento	Riposo	GARE 11/12 febbraio Camp.Reg. Assoluti  17/18 febbraio Camp. Italiani Categoria - Ancona  24/25 febbraio Camp. Italiani Assoluti Ancona 03/04 marzo Nazionale giovanile Francia

**2° PERIODO PREPARATORIO – SPECIALE 1** dal 12/03/2011 – 07/04/2012 (3+1 sett.)

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 – mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - venerdì</b>	<b>6 – sabato</b>
15' corsa – andature guidate – stretching – slanci Esercizi di mobilità Forza: Strappi – 6R x 5S 25kg + 10% 2°/3°sett.  ½ Squat – 6Rx5S 45kg + 10% 2°/3°sett. succ.  ½ Squat jump 6R x 5 S 25kg + 10% 2°/3° sett.  3 x 80 x 2 S 1° sett. 90% 3 x 80 x 3/4 S da 2° sett. 3' /4' R 8' S (max. 960)	Riscaldamento con funicella Andature ritmiche Balzi: 3 tripli 5 quintupli 3 decupli  5 x 200 5' R  (30'')	20' corsa Andature 3 x 40 tocchi skip 3' R  10 balzi PP hs 60cm a PP 10 x 5S Tecnica Partenze dai blocchi  Progressivi 6/8 x 100 Con accelerazione costante max ultimi 20 mt.	Risc. funicella Stretching ½ squat jump 4 R x 3S x 25kg  Divaricate frontali 6R x 4 S x 10kg  5 x 10 saltelli PP verso alto rapidi  4/5 allunghi	Andature utilizzando la tecnica degli hs 84 (ritmica) Partenze dai blocchi con traino Traino (chiodate) 3 x 2S x 40mt (ruota G) 3' R  3 x 40 mt normali  3x1 00 R 6' Ampio – frequente – normale (85%)	Riscaldamento guidato Lanci con palla medica 4 kg: - 5 R x 2 S dorsali - 5 R x 2 S frontali - 20 skip x 2 S palla al petto  5 x 150 85% 6/7' R

Miscela dei mezzi utilizzati

Forza esplosiva ed esplosivo elastica	Balzi alternati	Balzi verticali fra hs	Forza esplosiva ed esplosivo elastica	Rapidità tra hs	Forza speciale palla medica
Resistenza alla velocità	Capacità lattacida	Tecnica partenze		Sprint con traino	Capacità lattacida
		Progressivi			

**PERIODO SPECIALE 2**

dal 09/04/2012 – 05/05/2012 (3+1 sett.) con prima gara di approccio agonistico

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 - mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - venerdì</b>	<b>6 - sabato</b>
5' corsa – andature guidate – stretching – slanci Esercizi di mobilità Forza: Strappi – 5R x 3S 28kg  ½ Squat – 5Rx3S 50kg  ½ Squat jump 5R x 3 S 25/30 kg  3 x 120 6'R progressivi con accelerazione costante max ultimi 30 mt.	Riscaldamento con funicella Tecnica corsa con andature  Multibalzi: 5 PP 3 tripli 3 quintupli 2 decupli  2 x 80 x 2S ampio-frequente 5'/8' 2x 80 normali 6'R	10' corsa Andature 3 x 30 tocchi skip 3' R  hs 60cm a PP 10 x 5S Tecnica Partenze dai blocchi  5 x 150 10'/12'R	Risc. funicella Stretching ½ squat jump 3 R x 3S x 25/30kg  3 x 10 saltelli PP verso alto rapidi Con giubbino pesante 5/8 kg  4/5 allunghi in curva	Andature utilizzando la tecnica degli hs 84 (ritmica) Partenze dai blocchi  Traino (chiodate) 3 x 40mt x2S 4' R  3 x 40 mt normali  3x1 00 R 6'/8' Ampio – frequente – normale (85%)	Riscaldamento corsa mobilità stretching andature  150 + 200 + 300 8' 12' R

## Miscela dei mezzi utilizzati

Forza esplosiva ed esplosivo elastica	Tecnica corsa	Rapidità	Forza esplosiva ed esplosivo elastica	Rapidità tra hs	Capacità lattacida
Progressivi	Multibalzi	Tecnica partenze		Tecnica partenze	
	Resistenza alla velocità	Capacità lattacida		Sprint con traino	

**PERIODO PREAGONISTICO** dal 07/05/12 - al 02/06/2012 (3 + 1 sett.)

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 - mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - venerdì</b>	<b>6 - sabato</b>
5' corsa – mobilità stretching- andature Forza: ½ Squat jump 3R x 3 S 25/30 kg  3 x 10 saltelli PP verso alto rapidi con giubbino pesante 5/8 kg  5 x 100 6'R frazionati 30 + 40 + 30 Con accelerazione massima nelle 2 frazioni da 30 mt.	Riscaldamento con funicella Tecnica corsa con andature  Multibalzi: 5 PP 3 tripli 3 quintupli  3 x 80 ampio-frequente - ampio 5'/10' 3 x 80 normali 6'R	10' corsa Andature 3 x 30 tocchi skip 3' R  hs 60cm a PP 10 x 3S  5 x 150 10'/12'R	Risc. funicella Stretching  Traino 3 x 30 x 2 3x 30 x 2 senza traino Ampia – frequente - normale  6 x 120 progressivi (anche in curva) 6'/8' R	Riscaldamento 3 x 30 mt skip 3 x 30 mt calciata  Tecnica Partenze dai blocchi 4/5 x 30 mt.  150 + 200 + 300 10' 15'	Riposo

Miscela dei mezzi utilizzati

Forza esplosiva ed esplosivo elastica  Progressivi	Tecnica corsa  Multibalzi  Resistenza alla velocità	Rapidità  Balzi verticali fra ostacoli  Capacità lattacida	Sprint con traino  Progressivi	Rapidità  Tecnica partenze  Capacità lattacida	Riposo
---	--	---	--------------------------------------	--	--------

**PERIODO AGONISTICO** dal 04/06/2012 - fino alla conclusione delle competizioni prima parte stagione estiva 15 luglio

<b>1 - lunedì</b>	<b>2 - martedì</b>	<b>3 - mercoledì</b>	<b>4 - giovedì</b>	<b>5 - venerdì *</b>	<b>6 - sabato</b>
corsa – mobilità stretching- andature varie  Multibalzi 3 tripli 3 quintupli  6 allunghi	Riscaldamento  hs 60cm a PP 10 x 3S  Tecnica corsa con andature  2 x 60 6'/10'R Ampio - frequente 2 x 80 8'/12'R 1 x 100	Riscaldamento Andature 2 x 30 tocchi skip 4' R  Partenze dai blocchi 5/6 20 mt. 4'R  3 x 150 15''R	Riscaldamento Andature  Saltelli in verticale PP 10 x 3  3 x 100 progressivo 10'	Riscaldamento Andature  Partenze dai blocchi  Allunghi	Riposo

Miscela dei mezzi utilizzati

Forza esplosivo elastica	Balzi verticali fra ostacoli  Tecnica corsa  Resistenza alla velocità	Rapidità  Capacità lattacida	Balzi in verticale a carico naturale	Rapidità  Tecnica partenze	Riposo
-----------------------------	---	------------------------------------	---	----------------------------------	--------

\* nel caso l'atleta gareggi di sabato il venerdì farà riposo.

Mara Nespolo

Circuito a stazioni  
**PAIERO ELISA**  
GIOVEDI'

ESERCIZI  
GENERALI  
CAVIGLIERE (1kg)  
eseguire  
**2 Serie 6'R**

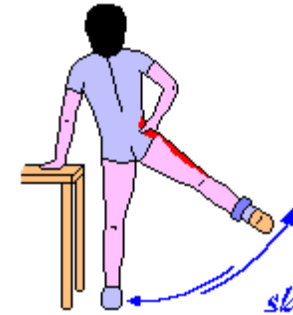
1 -Riscaldamento – 15' corsa – esercizi di mobilità delle maggiori articolazioni (spalle – gomiti – polsi – ginocchia – caviglie – colonna vertebrale) - stretching (esercizi tenuti almeno 40'')



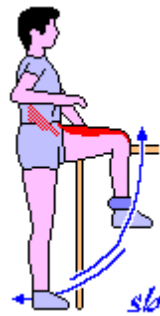
1. -SUPINO raccolta arti inferiori al petto  
**10 R**



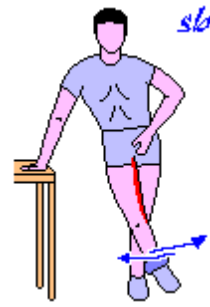
2. Estensioni dietro  
(attenzione pos. avambracci)  
**10 R per arto**



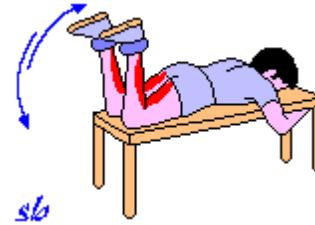
3. Abduzioni **10 R x arto**



4. Flessioni arto 90°  
**10R x arto**



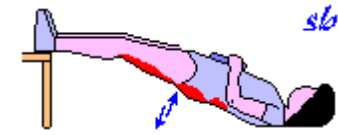
5. Adduzioni  
**oltre linea**  
mediana **10R**



6. Prono su panca  
flessioni arti inf.  
**10R**



7. Seduto estensioni  
gamba arto verso l'alto  
**10R x arto**



8. Supino, talloni su panca  
elevazioni dorso, bacino  
**10R**

5' esercizi di stretching e/o 4/5 allunghi



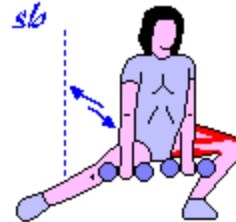
ESERCIZI CON  
MANUBRI (2kg)

Eeguire

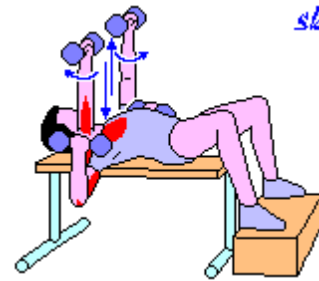
**2 Serie 6'R**



1. Stazione eretta  
inclinazioni laterali  
**10R x lato** (di seguito)



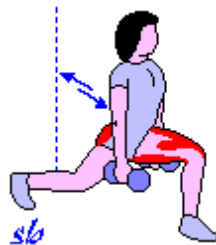
2. Piegate laterali  
**6 R** per lato



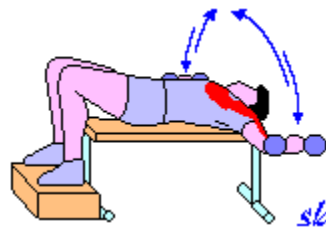
3. Supino su panca  
(att. schiena appoggiata)  
flesso- estensioni arti sup. **10R**



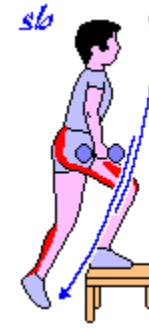
4. Addominali con 1  
manubrio ed in torsione  
**10 R**



5. Affondi frontali  
e ritorno, cambio arto  
**5 R x arto**



6. Supino su panca  
chiusure ed aperture avanti  
arti superiori **8 R**



7. Piccolo scalino  
salire, riunire e scendere  
**6R x arto**



8. Distensioni arti sup.  
in alto alternati  
**10R**

30 TOCCHI SKIP 3' R x 3

5' esercizi di stretching 4/5 allunghi

LAVORO ESEGUITO IN PISCINA NELLE 4 DOMENICHE (1h 45" a seduta) (1° e 2° periodo fondamentale) Istruttore: Mara Nespolo  
Gli esercizi dei vari gruppi sono stati alternati, in particolare quelli respiratori.

**POTENZIAMENTO** (aerobico e muscolare)

Nuoto libero (poco per la verità)

Esercizi senza sovraccarichi in verticale in appoggio a parete: – es. mobilizzazione cingolo scapolo-omeroale - coxo-femorale e tibio-tarsica  
- flessione estensioni arti sup. con controllo verticalità corpo – es. elevazione spalle con spinta A.S. sul bordo vasca.

- torsioni tronco mani in appoggio, A.S. estesi – oscillazioni laterali busto ed A.I. – raccolta al petto A.I. - divaricazioni e riunite A.I. – raccolta al petto con torsione.

Tutti gli es. sono stati eseguiti anche con dorso a parete

- esercizi di pot. dorsali: supini, con gambe appoggiate sul bordo vasca e resto del corpo in galleggiamento: trazioni verso parete e successiva estensione della coscia sulla gamba – scivolamenti laterali dalla stessa posizione – immersioni del busto e delle cosce lungo la parete con sola trazione dei muscoli dorsali.

Esercizi con sovraccarico TUBI/TAVOLETTE

- tutti gli es. precedenti in appoggio sul tubo con due A.S. o su tavoletta

- esercizi di potenziamento A.S. con immersioni frontali o laterali degli attrezzi – torsioni busto con attrezzi tenuti in immersione – addominali

- esercizi di spinte degli A.I. verso il basso con attrezzo sotto i piedi.

**EQUILIBRIO**

Capovolte avanti-indietro libere

Capovolte avanti /indietro attorno al tubo (asse orizzontale)

Giri attorno asse long. 360° in verticale ed in orizzontale dx-sn con o senza l'utilizzo mani sia in emersione che in subacquea

Esercizi in avanzamento seduti sugli attrezzi indicati

Esercizi in avanzamento in piedi sugli attrezzi indicati (molto utile il tubo che permette un gran lavoro a livello del tronco)

Esercizi di avanzamento (camminate) in immersione (anche all'indietro).

Tuffi con partenze da posizioni diverse.

## **IMITATIVI**

Es. di imitazione in subacquea della corsa

Es. di imitazione in subacquea della propria disciplina (ricordando che la vel. di esecuzione è molto diversa)

Riflessione sulle sensazioni e diversità

## **RILASSAMENTO – EDUCAZIONE RESPIRATORIA**

In verticale in immersione: - immersione – espirazione – abbandono – emersione

- inspirazione – immersione – apnea 10” – espirazione lenta – abbandono – emersione in rilassamento
- inspirazione – immersione – assunzione di una posizione data, in apnea – espirazione ed emersione
- esercitazioni a coppie e in gruppo

Proni: - scivolo – breve apnea - abbandono in espirazione

- scivolo - assunzione della posizione di max. raccolta al petto durante l’inspirazione (pallina)
- scivolo prono con immersione profonda max espirazione ed abbandono sul fondo vasca

Supini: esercitazioni in galleggiamento con e senza l’ausilio dei galleggianti per ottenere il max relax – anche con trasporto di un compagno – controllo respiratorio durante l’esecuzione.

### **ARCO RESPIRATORIO:**

Approccio con una tecnica di rilassamento e controllo respiratorio denominata Arco respiratorio: alternanza di inspirazioni ed espirazioni in max rilassamento corporeo: (T=tempi = 1” / I=inspirazione E=espirazione)

4 TI – 8TE

3TI – 6TE

2TI – 4TE

1TI - 2TE e ritorno di seguito al contrario totale 1’ di lavoro

Le inspirazioni ed espirazioni eseguite in modo continuativo con grande lavoro sul diaframma.

Naturalmente l’ho proposta come semplice esercizio di respirazione e controllo quando avevano le pulsazioni leggermente più alte



Immersione in verticale



Avanzamento a “bicietta” seduti sul tubo galleggiante