

Sono trascorsi sei anni dall'elaborazione del programma di allenamento descritto nelle prossime pagine. Sei anni che, ovviamente, mi hanno cambiato e non mi riporterebbero in toto a rifare le stesse scelte.

In particolare, oggi non prevederei una programmazione doppia (distinta fra stagione indoor e outdoor) per un'allieva.

Trattandosi di allieva secondo anno, inserirei la 6a seduta (in verità, l'avrei fatto anche all'epoca, ma per l'atleta protagonista del programma avevo ritenuto che 5 sedute fossero la quantità adatta).

Inserirei le esercitazioni di forza nell'ultima parte degli allenamenti variando maggiormente le proposte.

Rimodulerei diversamente le quantità fra le varie settimane dei cicli (differenziando la 1° e la 3°).

Il resto dell'impianto invece lo conserverei sostanzialmente (forse non inserendo gli allunghi con cintura).

Il nome è stato omissso per desiderio dell'atleta.

Sono a disposizione per eventuali necessità di chiarimenti (328 941 6138 - triestefano@gmail.com).

Trieste, 13 Novembre 2021

Stefano Silli

PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO PER 800 M E 1.500 M ALLIEVA SECONDO ANNO (per il 2016)

DATI E STORIA SPORTIVA DELL'ATLETA

██████████ (Trieste, 1999) - altezza 168 cm - peso 53 kg. Da piccola, pratica per alcuni anni ginnastica artistica e inizia con l'atletica leggera nell'autunno del 2010. Fino al 2012, coesistenza fra ginnastica artistica (abbandonata progressivamente) e atletica leggera. Nella categoria Ragazze e in quella Cadette si cimenta con uguale frequenza in quasi tutte le specialità e lo fa non solo perché l'età e gli allenatori lo suggeriscono, ma anche perché non riesce a trovare qualcosa che la entusiasmi più di altro. Il primo anno Allieve inizia in modo non molto diverso quanto a predilezioni. Dal suo allenatore di quel momento (che ha collaborato con la nostra società - a.s.d. Sportiamo Trieste - fino a Giugno 2015) viene indirizzata verso i 200-400, anche per esigenze di staffetta. I risultati sono modesti (1:03,82 sui 400 m) perché la discontinuità di applicazione non consente all'allenatore di programmare e anche perché il termine "entusiasmo" continua a non far parte del suo bagaglio di sensazioni. Nell'Aprile 2015, chiede di provare ad allungare le distanze di gara (per la prima volta manifesta chiaramente una preferenza!) e, concordemente con il suo allenatore del momento, passa ad allenarsi con me (che ero entrato in società da Novembre 2014, proveniente dall'a.s.d. Trieste Trasporti). Tentiamo di imbastire una sorta di preparazione tardiva, ma il tutto dura poco e viene condito da uno stiramento a un polpaccio e da un'anemia, seppur non grave, che si portava via quasi tutta l'estate, con alternanza di periodi di allenamento e periodi di stop. Il 20 Settembre 2015, con non più di 600 metri di tenuta nelle gambe, corre un 800 m in 2:27,21 (nell'occasione, arriva seconda e dimostra di valere anche un paio di secondi in meno perché sembra quasi contenersi nella prima parte di gara per paura di andare a tirare). Alla fine della gara dice qualcosa che per lei è del tutto inconsueta: "mi sono divertita!". Questo "mi sono divertita!" è la nostra base di partenza per la preparazione 2015/2016.

OBIETTIVI

L'allenamento è orientato sugli 800 m e sui 1.500 m, ma, durante l'anno, le competizioni spazieranno dai 400 m (staffetta compresa), agli 800 m, ai 1.000 m indoor, ai 1.500 m, al cross (il cross prevalentemente come parte dell'allenamento). L'obiettivo principale è la stagione all'aperto con la partecipazione ai Campionati italiani allievi/e. Un primo step è rappresentato dalla stagione indoor e dai Campionati Italiani Indoor allievi/e sui 1.000 m, previa acquisizione del relativo minimo. L'atleta è consapevole che si tratta di un obiettivo intermedio, lo sente come impegnativo (si parte da un 2:27 sugli 800 m), ma non irrealizzabile. La programmazione che illustrerò nelle prossime pagine verterà sulla preparazione all'obiettivo intermedio "stagione indoor".

PERIODI, DISTRIBUZIONE, VALUTAZIONE E VINCOLI

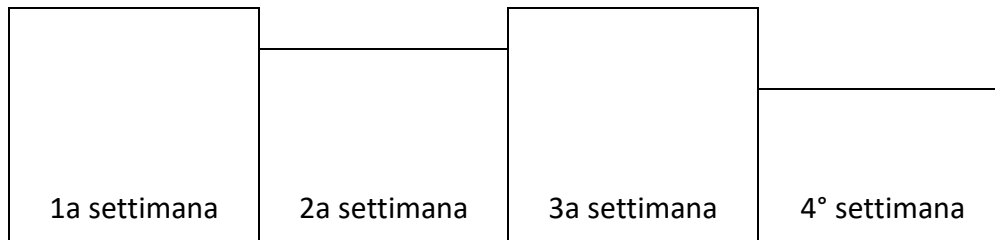
Periodi

Introduttivo	4 settimane	dal 05/10/2015 all'01/11/2015
Fondamentale estensivo	4 settimane	dal 02/11/2015 al 29/11/2015
Fondamentale intensivo	4 settimane	dal 30/11/2015 al 27/12/2015
Speciale	4 settimane	dal 28/12/2015 al 24/01/2016
Agonistico	5 settimane	dal 25/01/2015 al 28/02/2016

Distribuzione del carico

In assenza di gare, la settimana è organizzata su 5 allenamenti (4 dalle 18:00 alle 20:00 e 1, della durata di circa un'ora, in orario variabile) dal lunedì al venerdì, con il sabato e la domenica di riposo. A volte, per esigenze scolastiche o familiari, l'allenamento del mercoledì viene sostituito al sabato. La soluzione che preferisco è però quella dei 5 allenamenti consecutivi perché abitua mentalmente al concetto di lavoro quotidiano.

In ogni periodo (mesociclo) sono previste 3 settimane di carico e 1 di scarico, con la seguente distribuzione sommaria dei carichi:



Valutazione dell'allenamento

Alla fine di ogni periodo di allenamento (nella settimana di scarico) si effettuano i seguenti tests:

- Shuttle test (non si tratta del classico test di Leger, ma di un test nel quale si posizionano dei cinesini per 20 m a distanza di 5 m uno dall'altro. L'atleta deve partire dal primo cinesino (0 m), arrivare al cinesino sui 5 m, toccare terra con la mano, tornare indietro al cinesino di partenza, toccare con la mano, correre al cinesino sui 10 m, toccare con la mano, tornare alla partenza, toccare con la mano e così via. Il test si conclude con l'ultima corsa dal cinesino ai 20 m a quello di partenza (0 m). Si effettua una prova.
- 600 m. Si effettua una prova.
- Salto in lungo da fermo. Si effettuano due prove e si considera la migliore.
- Quintuplo. Si effettuano due prove e si considera la migliore.

La prima serie di tests è stata effettuata circa una settimana prima dell'inizio del periodo introduttivo e ha registrato i seguenti risultati:

Shuttle test	00:26,5	Lunedì 28 settembre 2015
600 m	01:48,2	Lunedì 28 settembre 2015
Lungo da fermo	2,09 m	Lunedì 28 settembre 2015
Quintuplo	10,06 m	Martedì 29 settembre 2015

Vincoli logistici

Gli allenamenti si svolgono tutti a Trieste (e Provincia), nelle seguenti strutture/luoghi:

- Campo Scuola Cologna (lunedì, martedì e giovedì in ottobre e solo martedì da novembre in poi);
- Stadio Grezar (venerdì in ottobre con l'aggiunta di lunedì e giovedì da novembre in poi);
- palestra nel Palasport confinante con lo Stadio Grezar (lunedì da novembre e venerdì da ottobre) dove teniamo un bilanciere, palle mediche, una serie di kettlebell;
- pistino indoor sotto lo Stadio Rocco confinante con lo stadio Grezar;
- pista ciclabile vicino a casa dell'atleta o strade forestali e sentieri in Carso.

Nella programmazione delle sedute è necessario tener conto del fatto che:

- Campo Cologna è esposto totalmente al vento ed è circondato da un bosco e da strade, per lo più buie, con pendenze del 15%. Se soffia la Bora è del tutto utopistico avere riscontri cronometrici anche minimamente affidabili. Inoltre, causa il buio delle strade e le pendenze, non è possibile correre fuori dall'impianto;
- le sedute di forza con sovraccarichi vanno previste nelle giornate di lunedì e venerdì per la disponibilità della palestra;
- il pistino indoor va utilizzato solo in caso di problemi meteo (Bora o pioggia forte) perché è scarsamente ventilato ed è claustrofobico (quattro corsie di 100 metri con un soffitto alto tre metri scarsi).

PROGRESSIVITÀ DIDATTICA

L'atleta non ha mai affrontato allenamenti con corse di una certa durata, prove ripetute di una certa lunghezza o esercizi di forza in modo organizzato. In questo senso, è meno "evoluto" di una tipica mezzofondista allieva secondo anno (considerando gli ovvii limiti nei quali si può utilizzare il termine "evoluto" riferendosi a un'allieva). Per questa ragione, per quanto riguarda la resistenza aerobica, la potenza aerobica e la forza, gli allenamenti saranno organizzati nel seguente modo:

- **Resistenza aerobica** - Nel Periodo Introduttivo non saranno imposti ritmi (l'unica indicazione sarà di correre con il fiato un po' impegnato). Nel Periodo Fondamentale estensivo non saranno imposti ritmi, ma correrà con il gps al polso (in modo da cominciare a familiarizzare con le varie velocità) e riceverà l'indicazione di correre con il fiato abbastanza impegnato (quel che, per farmi capire, uso definire agli atleti come "lento svelto"). Dal Periodo Fondamentale intensivo, si stabiliranno dei ritmi sulla base delle risultanze del secondo periodo.
- **Potenza aerobica** - Nel Periodo Introduttivo non saranno imposti ritmi (l'unica indicazione sarà di correre le prove alla velocità massima che consente di portarle tutte a termine). Saranno

inoltre utilizzate anche prove frazionate più corte (es. 500 m) per “diluire” le prove più lunghe, abituando con gradualità l’atleta. Nel Periodo Fondamentale estensivo si aumenterà la distanza delle prove, ma continueranno a non essere imposti ritmi (l’unica indicazione continuerà ad essere quella di correre le prove alla velocità massima che consente di portarle tutte a termine). Dal Periodo Fondamentale intensivo, si stabiliranno dei ritmi sulla base delle risultanze del secondo periodo.

- **Forza** - Gli esercizi saranno a carico naturale o con sovraccarichi modesti.

PERIODO INTRODUTTIVO

Si cominciano a sviluppare resistenza aerobica (con cenni di corsa in progressione) e forza generale. Ci sono i primi cenni di potenza aerobica, anche per abituare l’atleta alle nuove distanze delle prove. Si curano tecnica di corsa, mobilità, coordinazione e rapidità. Non sono previste gare.

Mezzi

Resistenza aerobica	Corsa continua a ritmo uniforme anche su terreno ondulato (corsa lenta) Corsa continua in progressione (accenni) Corsa continua a ritmo uniforme con in mano due bottigliette da ¼ (*)
Potenza aerobica	Prove frazionate da 500 a 1.500 m con recuperi brevi
Forza	Circuit training modificato Esercizi a carico naturale per tronco e arti superiori Esercizi a carico naturale o con modesti sovraccarichi per gli arti inferiori
Tecnica di corsa	Andature
Mobilità	Esercizi con ostacoli
Coordinazione	Andature con uso contemporaneo di arti superiori e inferiori e con stop improvvisi o programmati
Rapidità	Esercizi con andature rapide, scaletta, ostacolini (over)

(*) le bottigliette non hanno scopo potenziante, ma per costringere all’uso delle braccia, dal momento che, con le bottigliette in mano, risulta “scomodo” tenere le braccia ferme

Settimana tipo

Ogni allenamento, di questo periodo e dei successivi, inizia sempre con riscaldamento e stretching e si conclude con defaticamento e stretching. Inoltre, prima dei lavori più veloci e dopo i lavori di forza, si eseguono una serie di allunghi.

Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (rullata stretta, ampia, skip in avanti, laterale, calciata, passo saltellato, doppio impulso, corsa trotolata, corsa a gambe tese) - Forza tronco e arti superiori: 3-4 serie di addominali, braccia, dorsali/glutei, in alternanza (esempio di serie: 30 addominali a rana + 15 piegamenti sulle braccia + 40 dorsali a braccia e gambe alternate; rec. 4’ fra le serie) - Resistenza aerobica: 25’-35’ corsa lenta con gli ultimi 5’ in progressione
--------	--

Martedì	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilità: esercizi con ostacoli (passaggio di prima gamba, di seconda gamba, skip fra ostacoli, passaggio continuo, passaggi avanti/dietro, ecc.) - Forza generale: circuit training 3-4 serie di 6 esercizi da 30'' (alternando parte superiore e inferiore del corpo) con recupero di 100 o 200 m di corsa (esempio di serie: 10 piegamenti sulle braccia, 8 raccolte al petto, 10 divaricate jump, 20 piegamenti per tricipiti, 30 addominali crunch, 8 balzi a rana in avanzamento con 200 m di corsa fra gli esercizi; rec. 5' fra i circuiti) - Resistenza aerobica: 20' corsa lenta
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - Resistenza aerobica: 50' corsa lenta, possibilmente su terreno ondulato (es. pista ciclabile)
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione: andature con uso delle braccia, anche in opposizione. Esempio corsa a gambe tese con circonduzione delle braccia in avanti, in modo che l'atleta debba contrastare il naturale arretrare delle spalle. Esempio andature varie con avambraccio che si aprono e chiudono lateralmente, per creare contrasto tra il movimento in avanti dell'andatura e quello laterale delle braccia. Andature con stop improvvisi o programmati (skip, in particolare), ecc. - Potenza aerobica: prove frazionate da 500 m a 1.500 m, per un volume di 3,5-4 km (esempio: 1.000 m + 500 m + 1.000 m + 500 m + 1.000 m; rec. 4' e 2') <p>Al 4° giovedì (settimana di scarico), le prove frazionate vengono sostituite dai tests.</p>
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - Rapidità: 3-5 serie di 30-40 tocche rapide di skip e calciata, esercizi vari con la scaletta e andature rapide fra gli over. - Forza arti inferiori: 5-6 serie di 8 ripetizioni divaricate jump e 10 ripetizioni saltelli a piedi uniti (carico naturale, mani sui fianchi) oppure 6 serie di 6 ripetizioni squat e 8 ripetizioni ½ squat (disco da 10 kg o due kettlebell da 6 kg) - Resistenza aerobica: 25'-35' corsa lenta (i primi 15' tenendo in mano due bottigliette da ¼)

PERIODO FONDAMENTALE ESTENSIVO

Si aumentano un po' i volumi. Si prosegue con lo sviluppo di resistenza aerobica (anche con corsa in progressione e variazioni brevi), potenza aerobica e forza generale. Viene introdotta una prova di potenza aerobica alla fine dei circuiti di forza. Si introduce la resistenza alla velocità sulle distanze più brevi. Si curano tecnica di corsa, mobilità, coordinazione e rapidità e si introducono esercizi propriocettivi. È prevista una gara di cross di 4 km, Domenica 22 Novembre a Vrtojba (Slovenia). Approfittando di un ciclo di incontri su "Sport e psicologia" che si terranno a Trieste nel mese di Novembre, è inoltre prevista la partecipazione a una conferenza tenuta da due psicologhe (dott.ssa Vono e dott.ssa Polencic) sul tema "L'atleta e l'emozione (come affrontare lo stress agonistico, l'ansia e le condizioni ottimali pre-gara per ogni atleta)".

Mezzi

Resistenza aerobica	<ul style="list-style-type: none"> Corsa continua a ritmo uniforme anche su terreno ondulato (corsa lenta) Corsa continua in progressione Corsa continua con variazioni brevi
---------------------	--

Resist. alla velocità	Sprint da 60 a 100 m
Potenza aerobica	Prove frazionate da 1.000 a 2.000 m con recuperi brevi
Forza/Pot. aerobica	Circuit training modificato + 1.000 m
Forza	Esercizi a carico naturale o con modesti sovraccarichi per tronco e arti superiori Esercizi a carico naturale o con modesti sovraccarichi per gli arti inferiori
Propriocettività	Esercizi con "mozzarelle" gonfiabili
Tecnica di corsa	Andature
Mobilità	Esercizi con ostacoli
Coordinazione	Andature con uso contemporaneo di arti superiori e inferiori e con stop improvvisi o programmati
Rapidità	Esercizi con andature rapide, scaletta, ostacolini (over)

Settimana tipo senza gara

Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo) - Forza tronco e arti superiori: 3-4 serie di addominali (o core stability), braccia, dorsali/glutei, in alternanza o 3-4 serie da 10 ripetizioni ex di policoncorrenza con palla medica (dorsali, laterali, frontali, dal basso) - Resistenza alla velocità: coppie o terzine di sprint da 60-80 m a inizio periodo a 80-100 m a fine periodo, per un volume di 400-500 m (esempio: 3x80 m + 2x2x60 m; rec. 2' e 6' fra le serie) - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa lenta
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilità: esercizi con ostacoli (come periodo Introduttivo) - Forza generale/potenza aerobica: circuit training 3-4 serie di 6 esercizi da 30'' (alternando parte superiore e inferiore del corpo) con recupero di 100 o 200 m di corsa e 1.000 m di corsa veloce alla fine di ogni circuito
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - Resistenza aerobica: 1h corsa lenta, possibilmente su terreno ondulato o 50' di corsa lenta con gli ultimi 15' in progressione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione: andature con uso delle braccia, anche in opposizione e andature con stop improvvisi o programmati (come periodo introduttivo) - Rapidità: 3-5 serie di esercizi (come periodo Introduttivo) - Potenza aerobica: prove frazionate da 1.000 m a 2.000 m, per un volume di 4-5 km (esempio: 2.000 m + 1.500 m + 1.000 m; rec. 6' e 5') Al 4° giovedì (settimana di scarico), le prove frazionate vengono sostituite dai tests. - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa lenta
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - Propriocettività: esercizi, anche a circuito, con "mozzarelle" gonfiabili - Forza arti inferiori: 4-6 serie di 8 ripetizioni squat e 10 ripetizioni affondi su piano sagittale (disco da 10 kg o due kettlebell da 6 kg) oppure 2 serie 50 molleggi su avampiedi (uno alla volta, carico naturale), 4-6 serie di 8 ripetizioni strappo (bilanciere, solo barra da 10 kg) e 8 ripetizioni ½ squat (bilanciere da 20 kg) - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa continua variata (con 6-8 variazioni da 1')

Settimana tipo con gara "allenamento" di cross

Lunedì	- come settimana senza gara
Martedì	- come settimana senza gara
Mercoledì	- riposo
Giovedì	- Coordinazione: andature con uso delle braccia, anche in opposizione e andature con stop improvvisi o programmati (come periodo introduttivo) - Rapidità: 3-5 serie di esercizi (come periodo Introduttivo) - Resistenza aerobica: 50' di corsa lenta con gli ultimi 15' in progressione
Venerdì	- come settimana senza gara (se la gara è di Domenica) - come settimana senza gara, ma con un paio di serie di forza in meno (se la gara è di Sabato)
Sabato Domenica	- Gara di cross

PERIODO FONDAMENTALE INTENSIVO

Si prosegue con lo sviluppo di resistenza aerobica (nelle variazioni, aumenta un po' la durata) e potenza aerobica. Alla forza generale si affiancano forza speciale e specifica. La resistenza alla velocità aumenta un po' le distanze e i volumi. C'è una graduale introduzione della resistenza lattacida (come seconda parte di una seduta che comincia con la potenza aerobica). Si curano tecnica di corsa, mobilità, coordinazione, rapidità e si prosegue con gli esercizi propriocettivi. Le andature si trasformano sempre in corsa. Sono previste due gare di cross: la prima di 2,5 km, Domenica 13 Dicembre (o 20 Dicembre) a S. Pietro al Natisone (UD), la seconda è ancora da trovare.

Mezzi

Resistenza aerobica	Corsa continua a ritmo uniforme anche su terreno ondulato (corsa lenta) Corsa continua in progressione Corsa continua con variazioni medie
Resist. alla velocità	Sprint da 80 a 120 m
Potenza aerobica	Prove frazionate da 1.000 a 2.000 m con recuperi brevi
Potenza aerobica Resistenza lattacida	Prove frazionate miste da 1.000 m a 300 m con recuperi crescenti
Forza	Esercizi a circuito, a carico naturale o con modesti sovraccarichi Balzi alternati (speciale) Corsa in salita (specifica)
Propriocettività	Esercizi con "mozzarelle" gonfiabili
Tecnica di corsa	Andature con trasformazione in corsa
Mobilità	Esercizi con ostacoli
Coordinazione	Andature con uso contemporaneo di arti superiori e inferiori e con stop improvvisi o programmati

Rapidità	Esercizi con andature rapide, scaletta, ostacolini (over)
----------	---

Settimana tipo senza gara

Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo, ma con trasformazione in corsa di ogni andatura) - Forza generale: 3-4 circuiti da 6 esercizi a esecuzione rapida (es. 30'' addominali + 10 rip. squat jump con disco da 10 kg + 15 piegamenti sulle braccia + 10 rip. divaricate jump con disco da 10 kg + 20 piegamenti per i tricipiti + 100 (50+50) molleggi su avampiede (sin e dx); rec. 4' fra i circuiti) - Resistenza alla velocità: coppie o terzine di sprint da 80-100 m a inizio periodo a 100-120 m a fine periodo, per un volume di 500-600 m (esempio: 3x100 m + 3x80 m; rec. 2'30'', 2' e 6' fra le serie)
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilità: esercizi con ostacoli (come periodo Introduttivo) - Potenza aerobica/Resistenza lattacida: prove frazionate miste da 1.000 a 300 m (con recuperi crescenti) per un volume di 2-2,5 km (es. 2 x 800 m + 3 x 300 m, rec. 2', 4', 6', 8') (*) - Resistenza aerobica: 40'-50' corsa lenta
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - Forza speciale: 3-4 x 50 m balzi alternati - Resistenza aerobica: 10 km corsa lenta, possibilmente su terreno ondulato o 8 km di corsa lenta con gli ultimi 3 km in progressione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione: andature con uso delle braccia, anche in opposizione e andature con stop improvvisi o programmati (come periodo introduttivo) - Rapidità: 3-5 serie di esercizi (come periodo Introduttivo) - Potenza aerobica: prove frazionate da 1.000 m a 2.000 m, per un volume di 3,5-4 km (esempio: 4 x 1.000 m; rec. 3'30'') Al 4° giovedì (settimana di scarico), le prove frazionate vengono sostituite dai tests. - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa lenta
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - Propriocettività: esercizi, anche a circuito, con "mozzarelle" gonfiabili - Forza specifica: 8-12 x 80 m corsa in salita, recupero con ritorno al passo (alla fine, allunghi sul piano) - Resistenza aerobica: 40'-50' corsa continua variata (con 5-6 variazioni da 2' o 3')

(*) in caso di Bora forte, l'allenamento viene spostato allo Stadio Grezar

Settimana tipo con gara "allenamento" di cross

Lunedì	- come settimana senza gara, ma con l'aggiunta di balzi nella forza a circuito
Martedì	- come settimana senza gara
Mercoledì	- riposo
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinazione: andature con uso delle braccia, anche in opposizione e andature con stop improvvisi o programmati (come periodo introduttivo) - Rapidità: 3-5 serie di esercizi (come periodo Introduttivo) - Resistenza aerobica: 8 km di corsa lenta con gli ultimi 3 km in progressione

Venerdì	- come settimana senza gara (se la gara è di Domenica) - come settimana senza gara, ma con 2-4 ripetizioni di corsa in salita in meno (se la gara è di Sabato)
Sabato Domenica	- Gara di cross

PERIODO SPECIALE

Calano un po' i volumi della resistenza aerobica (nelle variazioni, la durata scende) e calano le distanze e un po' i volumi delle prove di potenza aerobica. La forza generale viene sostituita da quella speciale e da quella specifica. La resistenza alla velocità si stabilizza sulle distanze più lunghe e aumentano ancora un po' i volumi. Si sviluppa la resistenza lattacida. Si introducono i ritmi gara. Si insiste sulla tecnica di corsa e si curano mobilità e rapidità. Le andature si trasformano sempre in corsa. È prevista la partecipazione a 2 gare indoor a Padova (preferibilmente una sugli 800 m e una sui 1.500 m).

Mezzi

Resistenza aerobica	Corsa continua a ritmo uniforme (corsa lenta) Corsa continua in progressione Corsa continua con variazioni brevi
Resist. alla velocità	Sprint da 100 a 120 m
Potenza aerobica	Prove frazionate da 800 a 1.500 m
Resistenza lattacida	Prove frazionate da 300 m a 600 m con recuperi ampi
Ritmi gara	Prove frazionate con recuperi al passo
Forza	Balzi alternati (speciale) Skip (speciale) Corsa in ampiezza (speciale) Allunghi con cintura zavorrata (specifica)
Tecnica di corsa	Andature con trasformazione in corsa
Mobilità	Esercizi con ostacoli
Rapidità	Esercizi con andature rapide, scaletta, ostacolini (over)

Settimana tipo senza gara

Lunedì	- Mobilità: esercizi con ostacoli (come periodo Introduttivo) - Forza speciale: 3-4 x 80 m balzi alternati o 3-4 x 150 m corsa in ampiezza a ritmo medio o 3-4 x 80 m skip - Resistenza alla velocità: coppie o terzine di sprint da 100-120 m, per un volume di 600-700 m (esempio: 2x2x120 m + 2x100 m; rec. 3', 2'30" e 8' fra le serie)
--------	---

Martedì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo, ma con trasformazione in corsa di ogni andatura) - Rapidità: 3-5 serie di esercizi (come periodo Introduttivo) - Potenza aerobica: prove frazionate da 800 m a 1.500 m, per un volume di 3-3,5 km (esempio: 800 m + 1.500 m + 800 m; rec. 3' e 4'30'') (*) - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa lenta
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - Resistenza aerobica: 6-8 km di corsa lenta con gli ultimi 3 km in progressione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo, ma con trasformazione in corsa di ogni andatura) - Resistenza lattacida: prove frazionate da 300 a 600 m per un volume di 1,5-1,8 km (es. 5 x 300 m, rec. 6' o es. 600 m + 500 m + 400 m + 300 m, rec. 12', 10' e 8') - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa lenta
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo, ma con trasformazione in corsa di ogni andatura) - Forza specifica: 3-5 allunghi da 80 m con cintura zavorrata (3-4 kg); recupero 3' - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa continua variata (con 6-8 variazioni da 1')

(*) in caso di Bora forte, l'allenamento viene spostato allo Stadio Grezar

Settimana tipo con gara indoor

Lunedì	- come settimana senza gara
Martedì	- come settimana senza gara
Mercoledì	- riposo
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo, ma con trasformazione in corsa di ogni andatura) - Ritmi gara: 4 x 300 m o 4 x 500 m a ritmo gara; rec. 3' al passo (per gara, rispettivamente su 800 m e 1.500 m) - Resistenza aerobica: 25'-35' corsa lenta
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo) - Resistenza aerobica: 30'-40' corsa lenta (se la gara è di Domenica) o riscaldamento + allunghi (se a gara è di Sabato)
Sabato	- Gara indoor o riscaldamento + allunghi (se la gara è di Domenica)
Domenica	- Gara indoor o riposo (se la gara è di Sabato)

PERIODO AGONISTICO

Si mantiene la resistenza aerobica (con volumi modesti e senza variazioni). La potenza aerobica e la resistenza lattacida vengono fuse nuovamente in un'unica seduta. La forza e la resistenza alla velocità vengono sospese. Si prosegue con i ritmi gara. Si cura molto la tecnica di corsa e si continua a curare la mobilità. Si calibrano (o adattano, se del caso) le sedute per far in modo che l'atleta arrivi in condizioni di freschezza alle gare.

Mezzi

Resistenza aerobica	Corsa continua a ritmo uniforme (corsa lenta) Corsa continua in progressione
Potenza aerobica Resistenza lattacida	Prove frazionate da 800 m a 300 m con recuperi crescenti
Ritmi gara	Prove frazionate con recuperi al passo
Tecnica di corsa	Andature, anche con trasformazione in corsa
Mobilità	Esercizi con ostacoli

Settimana tipo

Lunedì	- Mobilità: esercizi con ostacoli (come periodo Introduttivo) - Resistenza aerobica: 40' corsa lenta con gli ultimi 10' in progressione
Martedì	- Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo) - Potenza aerobica/Resistenza lattacida: prove frazionate miste da 800 a 300 m (con recuperi crescenti) per un volume di 1,5-2 km (es. 600 m + 400 m + 2 x 300 m, rec. 2', 4', 6') (*)
Mercoledì	- riposo
Giovedì	- Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo, ma con trasformazione in corsa di ogni andatura) - Ritmi gara: 4 x 300 m o 4 x 400 m o 4x 500 m a ritmo gara; rec. 3' al passo (per gara, rispettivamente su 800 m, 1.000 m o 1.500 m) - Resistenza aerobica: 20' corsa lenta
Venerdì	- Tecnica di corsa: andature (come periodo Introduttivo) - Resistenza aerobica: 30' corsa lenta (se la gara è di Domenica) o riscaldamento + allunghi (se a gara è di Sabato)
Sabato	- Gara indoor o riscaldamento + allunghi (se la gara è di Domenica)
Domenica	- Gara indoor o riposo (se la gara è di Sabato)

(*) in caso di Bora forte, l'allenamento viene spostato allo Stadio Grezar

BIBLIOGRAFIA

AAVV, *Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Prima parte: generalità, corse e marcia*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* supplemento 3/2001

AAVV, *Nuovo manuale dell'istruttore di atletica leggera*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* supplemento 1-4/2010

AAVV, *Dispense corso allenatori Fidal - 23-28 Giugno 2015*, Formia

Bellotti P. - Donati A., *Indicazioni sullo sviluppo dell'allenamento del giovane corridore di mezzofondo veloce*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* n. 3/1983

Donati A., Gigliotti L., *Mezzo fondo breve e mezzofondo prolungato - esperienze e prospettive italiane*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* n. 5/1984

Endrizzi P., *Le esercitazioni muscolari e tecniche nell'allenamento del mezzofondo*, Atti convegno sul mezzofondo - Gorizia, 8 Dicembre 2013

Gigliotti L., *La dinamica dei mezzi nell'allenamento del giovane mezzofondista*, Atti convegno sul mezzofondo - Gorizia, 8 Dicembre 2013

Incalza P., *L'organizzazione dell'allenamento del mezzofondo veloce e prolungato - nuovi orientamenti*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* n. 1-2/2001

La Torre A., *Dall'allenamento giovanile all'alta prestazione*, Atti convegno - Palmanova, 30 Aprile 2015

Silvaggi N., *L'importanza della valutazione funzionale ai fini della prestazione sportiva: forza, velocità, tecnica*, Atti convegno - Palmanova, 30 Aprile 2014

Vittori C., *L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* supplemento 1-2/1997

Vittori C., *L'ottocentismo: dal giovane principiante all'atleta di alta qualificazione*, Fidal Centro Studi & Ricerche, *Atletica Studi* n. 1/2003

DIARIO DI ALLENAMENTO DEL PERIODO INTRODUTTIVO

Lun 05/10	<ul style="list-style-type: none"> - Andature (rullata stretta, ampia, skip in avanti, laterale, calciata, passo saltellato, doppio impulso, corsa trottata, corsa a gambe tese) - 4 serie di 30 addominali chiusura a rana (o 20 chiusura a libretto) + 40 dorsali/glutei braccia e gambe sincrone (o braccia e gambe alternate) + 15 piegamenti sulle braccia (o 20 piegamenti per i tricipiti); recupero 4' fra le serie - 35' corsa lenta con gli ultimi 5' in progr. 	<p><i>A Campo Cologna - risc., stretching dinamico, andature (ginocchia troppo basse nello skip).</i></p> <p><i>Fatte 4 serie (nelle chiusure a libretto non riesce ad andare oltre le 10 ripetizioni).</i></p> <p><i>35' di lento con 5' in progr. assieme a un allievo e una JF.</i></p>
Lun 12/10	<ul style="list-style-type: none"> - Andature (vedi lunedì 05/10) - 3 serie di 20 addominali gambe a squadra (o 30 crunch) + 40 dorsali braccia sincrone e ginocchia piegate + 15 piegamenti sulle braccia (o 20 piegamenti per i tricipiti); recupero 4' fra le serie - 30' corsa lenta con gli ultimi 5' in progr. 	<p><i>A Campo Cologna - risc., stretching dinamico.</i></p> <p><i>Andature ok.</i></p> <p><i>Forza ok.</i></p> <p><i>35' di lento con 5' in progr. assieme a una JF.</i></p>
Lun 19/10	<ul style="list-style-type: none"> - Andature (vedi lunedì 05/10) - 4 serie di addominali + dorsali + braccia (vedi lunedì 05/10) - 35' corsa lenta con gli ultimi 5' in progr. 	<p><i>A Campo Cologna - risc., stretching dinamico.</i></p> <p><i>Andature (un po' distratta).</i></p> <p><i>Solito problema con le chiusure a libretto.</i></p> <p><i>35' di lento con 5' in progr. (finalmente a ritmo quasi adatto) assieme a una JF.</i></p>
Lun 26/10	<ul style="list-style-type: none"> - Andature (vedi lunedì 05/10) - 3 serie di addominali + dorsali/glutei + braccia (vedi lunedì 12/10) - 25' corsa lenta con gli ultimi 5' in progr. 	<p><i>Salta causa studio</i></p>
Mar 06/10	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi con 6 ostacoli da 76 cm (passaggio di prima gamba, di seconda gamba, skip fra ostacoli, passaggio continuo, passaggi avanti dietro, ecc.); 3 volte ogni esercizio - 4 serie circuit training con 6 esercizi (10 piegamenti sulle braccia, 8 raccolte al petto, 10 divaricate jump, 20 piegamenti per tricipiti, 30 addominali crunch, 8 balzi a rana in avanzamento) con 200 m di corsa fra gli esercizi; 5' di recupero fra le serie - 20' corsa lenta 	<p><i>A Campo Cologna - risc., stretching.</i></p> <p><i>Ex con ostacoli: nei passaggi avanti/dietro sarebbero forse più adatti gli ostacoli da 60 cm (fa fatica).</i></p> <p><i>Fatti 4 circuiti sotto la pioggia (auto loda i suoi piegamenti sulle braccia).</i></p> <p><i>20' di lento (molto lento!)</i></p>
Mar 13/10	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi con ostacoli (vedi 06/10) - 3 serie circuit training con 6 esercizi (10 piegamenti sulle braccia, skip 50 tocche, 20 affondi alternati, 20 piegamenti per i tricipiti, 20 addominali chiusura a libretto, calciata 50 tocche) con 200 m di corsa fra gli esercizi; 5' di recupero fra le serie - 20' corsa lenta 	<p><i>A Campo Cologna - risc., stretching.</i></p> <p><i>Ostacoli abbassati a 60 cm per alcuni ex (va meglio, esegue con maggior correttezza).</i></p> <p><i>Fatti 3 circuiti sotto la pioggia.</i></p> <p><i>20' di lento da sola (!!!)</i></p>
Mar 20/10	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi con ostacoli (vedi 06/10) - 4 serie di circuit training con 6 esercizi (10 piegamenti sulle braccia, 50 metri di corsa all'indietro, 8 balzi a rana sul posto, 20 piegamenti per i tricipiti, 20 addominali gambe a squadra, 20 saltelli sul piede dx e 20 sul sin) con 200 m di corsa fra gli esercizi; 5' di recupero fra le serie - 20' corsa lenta 	<p><i>A Campo Cologna - risc., stretching.</i></p> <p><i>Ostacoli sempre a 60 cm per gli ex più ostici.</i></p> <p><i>Fatti tutti e 4 circuiti (anche discretamente), ma stanca.</i></p> <p><i>15' di lento (molto lento).</i></p>
Mar 27/10	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi con ostacoli (vedi 06/10) - 3 serie circuit training con 6 esercizi (10 piegamenti sulle braccia, corsa a gambe tese sul posto 40 tocche, mono skip sul posto 30 tocche gamba dx e 30 gamba sin, 20 piegamenti per i tricipiti, 30 addominali chiusura a rana, 10 affondi gamba dx e 10 gamba sin) con 100 m di corsa fra gli esercizi; 5' di rec. fra le serie - 20' corsa lenta 	<p><i>Salta causa studio</i></p>

Mer 07/10	50' di corsa lenta su terreno ondulato	<i>In ciclabile vicino casa</i>
Mer 14/10	50' di corsa lenta su terreno ondulato	<i>Sposta a sabato 10, causa studio (corre su strada forestale a Basovizza)</i>
Mer 21/10	50' di corsa lenta su terreno ondulato	<i>Salta causa studio (non riesce a spostare al sabato)</i>
Mer 28/10	50' di corsa lenta su terreno ondulato	<i>In ciclabile vicino casa</i>

Gio 08/10	Andature coordinative 1.000 m + 500 m + 1.000 m + 500 m + 1.000 m; rec. 4', 2', 4' e 2'	<i>A Campo Cologna - risc., stretching. Coordinative: non riesce a eseguire correttamente la gran parte degli ex (non riesce a combinare le braccia). Allunghi. 3:36; 1:37; 3:52; 1:45; 3:59</i>
Gio 15/10	Andature coordinative 2x500 m + 1.500 m + 2x500; rec. 2', 2', 6' e 2'	<i>A Campo Cologna - risc., stretching. Coordinative: un po' meglio di giovedì scorso. Allunghi. 1:37; 1:39; 5:52; 1:47; 1:46 (provata dai 1.500).</i>
Gio 22/10	Andature coordinative 1.500 m + 500 m + 1.500 m + 500; rec. 6', 2' e 6'	<i>A Campo Cologna - risc., stretching. Coordinative: gli ex più semplici riescono o quasi, gli altri no Allunghi. 5:45; 1:41; 5:54; 1:36 (si è risparmiata per la fine?)</i>
Gio 29/10	Andature coordinative Tests	<i>Spostati al Grezar - risc., stretching dinamico. Coordinative solo ex più semplici. Allunghi. Pista bagnata (pioveva fino a 2-3 ore prima) Shuttle test (su corsia asciutta): 00:26,8 600 m: 1:49,6 Lungo da fermo: 2,11 m <i>Quintuplo rimandato a domani</i></i>

Ven 09/10	Rapidità (skip-calciata-scaletta-over) 6 serie di 6 rip. squat e 8 rip. 1/2 squat, rec. 3' (disco da 10 kg o 2 kettlebell da 6 kg) 35' lento (primi 15' con bott. da 1/4)	<i>Al Grezar - risc., stretching dinamico. Bora forte. Serie di skip e calciata rapide e passaggi rapidi tra over. Skip eseguito troppo lentamente. (La scaletta è sparita) Palestrina: fatte 6 serie con disco da 10 kg. (lamenta la pesantezza del carico...) Allunghi. 35' lento con bottiglie (dopo i primi 15', fuori dall'impianto, in giro per il rione - saliscendi - insieme ad altri 2).</i>
Ven 16/10	Rapidità (skip-calciata-scaletta-over) 5 serie di 8 rip. divaricate jump e 10 rip. balzi a piedi uniti, rec. 3' (carico naturale, mani sui fianchi) 30' lento (primi 15' con bott. da 1/4)	<i>Al Grezar - risc., stretching dinamico. Serie di skip e calciata rapidi e pass. rapidi tra over, ok. Palestrina: fatte le 5 serie (abbastanza bene, ma le mani scappano dai fianchi). Allunghi. 30' lento con bottiglie (dopo i primi 15', fuori da impianto, in giro per il rione - saliscendi - con altri 3).</i>
Ven 23/10	Rapidità (skip-calciata-scaletta-over) 6 serie di 6 rip. squat e 8 rip. 1/2 squat, rec. 3' (disco da 10 kg o 2 kettlebell da 6 kg) 35' lento (primi 15' con bott. da 1/4)	<i>Al Grezar - risc., stretching dinamico. Serie skip e calciata rapidi. Ex con scaletta (ricomprata). Palestrina: fatte 6 serie con due kettlebell da 6 kg. Allunghi. Solito lento con bottiglie, fuori dall'impianto nella seconda parte. Corrono 10' in più (sono in 4) perché hanno sbagliato i calcoli, allontanandosi troppo.</i>
Ven 30/10	Rapidità (skip-calciata-scaletta-over) 4 serie di 8 rip. divaricate jump e 10 rip. balzi a piedi uniti, rec. 3' (carico naturale, mani sui fianchi) 25' lento (primi 15' con bott. da 1/4)	<i>Spostati al Grezar - risc., stretching dinamico. Allunghi. Quintuplo: 10,38 m Serie di ex con scaletta e over (fatti bene...!) Palestrina: fatte 4 serie, ok. 25' (15' con bottiglie) a correr fuori con altre 2.</i>