

GO FOR THE GOLD

Come ci allenavamo ieri, storia o
metodologia ancora attuale?

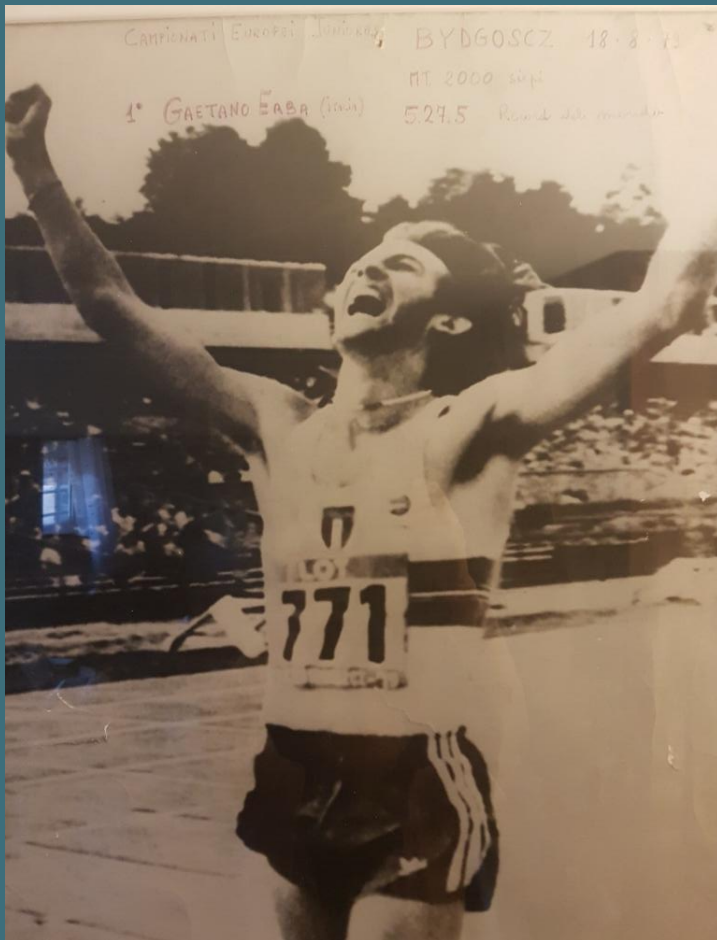
di

Giorgio Rondelli

I 4 PERIODI DELLA MIA CARRIERA DI ALLENATORE

1° PERIODO 1972 – 1978

Formazione – Prime esperienze tecniche



I 4 PERIODI DELLA MIA CARRIERA DI ALLENATORE

2° PERIODO 1979 – 1988

Le grandi vittorie con una programmazione tecnica e agonistica ben definita



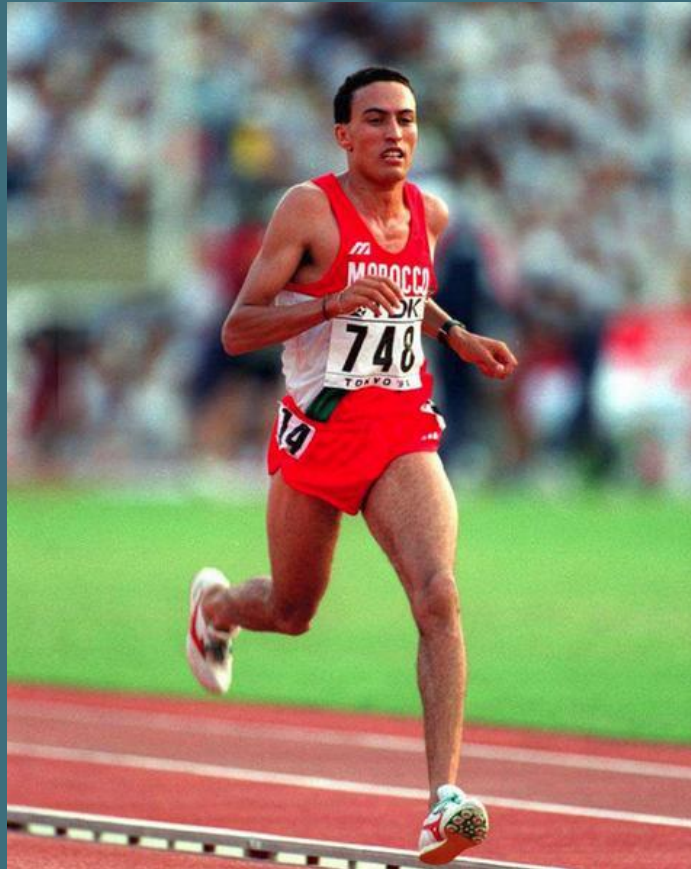
2° PERIODO 1979 – 1988



I 4 PERIODI DELLA MIA CARRIERA DI ALLENATORE

3° PERIODO 1989 – 2000

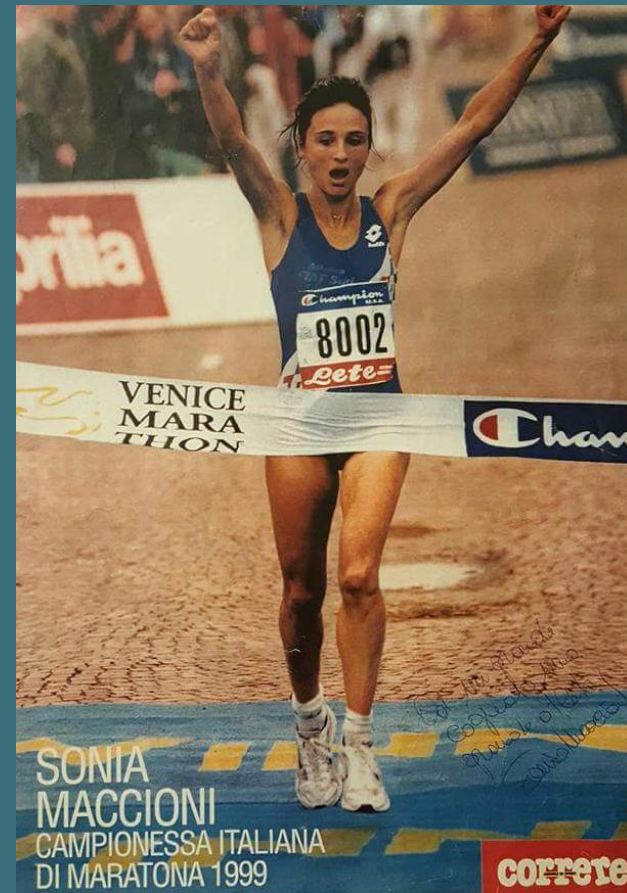
Elaborazione delle metodiche di lavoro del decennio precedente anche con atleti stranieri



I 4 PERIODI DELLA MIA CARRIERA DI ALLENATORE

3° PERIODO 1989 – 2000

Il lavoro con i maratonei.



I 4 PERIODI DELLA MIA CARRIERA DI ALLENATORE

4° PERIODO 2001 – 2017

Ritorno al lavoro anche con il settore giovanile, maggiore impegno verso il mezzofondo veloce



I 4 PERIODI DELLA MIA CARRIERA DI ALLENATORE

4° PERIODO 2001 – 2017

Ritorno al lavoro anche con il settore giovanile, maggiore impegno verso il mezzofondo veloce



2° PERIODO 1979 – 1988

PREMESSE GENERALI

- 1) Un Club di alto livello - solido economicamente
- 2) Dirigenti di grande spessore.
- 3) Allenatore professionista
- 4) Atleti professionisti o semi professionisti
- 5) Staff medico – fisioterapico di alto livello
- 6) Rapporto costruttivo con il settore tecnico federale.
- 7) Programmazione agonistica e tecnica ben delineata
- 8) Disciplina
- 9) Spirito di gruppo e di club
- 10) Assenza di manager

2° PERIODO 1979 – 1988

FINE ATTIVITA' AGONISTICA (fine settembre)

Seguiva una pausa dagli allenamenti da 3 a 4 settimane, con atleti lasciati liberi di autogestirsi fra corsa lenta, bicicletta, calcio o calcetto, nuoto, tennis, etc.

INIZIO DELLA PREPARAZIONE CON IL MESE DI NOVEMBRE

PRIMO PERIODO ORGANICO - MUSCOLARE (novembre – dicembre - gennaio)

PRIMO PERIODO AGONISTICO (febbraio – 15 aprile)

SECONDO PERIODO ORGANICO MUSCOLARE (15 aprile – 15 maggio)

SECONDO PERIODO AGONISTICO (fine maggio - giugno)

TERZO PERIODO ORGANICO MUSCOLARE (luglio – 7/10 giorni)

PERIODO SPECIALE LATTACIDO (luglio)

RIFINITURA GRANDE MANIFESTAZIONE (fine luglio – inizio agosto 14 giorni)

GRANDE MANIFESTAZIONE (agosto)

ULTIMO PERIODO AGONISTICO (agosto – settembre)

PRIMO PERIODO ORGANICO – MUSCOLARE (novembre – dicembre - gennaio)

SETTIMANA TIPO

- Lunedì:** a) corsa
b) circuit training in palestra 10/6/4 minuti poi di nuovo 10/6/4 minuti
- Martedì:** corsa 75/80 minuti
- Mercoledì:** a) corsa
b) risc. 30' + 15/20 x 300m/400m in salita recupero jogging *
- Giovedì:** corsa 75/90 minuti
- Venerdì:** corsa

***Evoluzione degli anni 90:**

Seduta mista pista e salite - 1 x 2000m in pista 5'40/5'45" recupero 4' + 10 x 150m in salita rec. Jogging + 2000m in 5'40/5'45 + 10 x 150m in salita rec. Jogging + 1 x 2000m 5'40/5'45"

Salita Keniota: 10 km a 3'10" al km + 4 km circuito collinare (percorso di 400mt salita – discesa – piano) sempre a 3'10" al km + 2 km su piano a 3' al km.

PRIMO PERIODO ORGANICO – MUSCOLARE (novembre – dicembre - gennaio)

Sabato: a) corsa 45 minuti
b) corsa 45 minuti + allunghi 20 diagonali

Domenica: Medio collinare 15/20 Km da 3.25 a 3.15
Medio Strada 18 Km (60 minuti a 3.20 al km)
oppure 18/20 Km (58.30 oppure 65 minuti a 3.15 al km)
oppure 15 Km a 3.12/3.10 al km (48 minuti oppure 47.30)
oppure 12 Km a 3.05 al km (37 minuti)
oppure Potenza aerobica Medio Km 8 + Lento Km 1 + Veloce Km 3
(3.15/4.00/9.15)
oppure Medio Km 8 + Veloce Km 3 (3.15/9.00 o meno)
oppure Medio Km 4 + Veloce Km 2 + Medio km 4 +veloce km 2 (12.20/5.50/
12.20/5.50 o meno)*
oppure Veloce 3 x 4 o 5 km rec. 1 km lento (12.10/12.00/11.50)
(15.20/15.00/14.40)**

* Miglior lavoro Panetta in 34'43" facendo 11'58" + 5'28" + 11'50" + 5'27"

** Miglior lavoro Panetta con 14'41 + 14'23" + 14'11"

PRIMO PERIODO AGONISTICO (febbraio – 15 aprile)

SETTIMANA TIPO (1)

- Lunedì:** a) corsa
b) palestra un solo gruppo di circuiti da 12/8/6 minuti
- Martedì:** corsa 75 minuti
- Mercoledì:** a) corsa 40 minuti
b) intervall 15/20 x 300 o 400 in 47/48 sec oppure in 67/68 rec. 100 o 200 metri in 45/50 sec. anche su terreno da cross.
- Giovedì:** a) corsa 45 minuti
b) corsa 45 minuti
- Venerdì:** corsa 80 minuti con ultimi 20 minuti a 3.20 al km
- Sabato:** a) medio km 6/8 a 3.05 al km
b) 8 x 1000 su circuito collinare sotto i 3 minuti rec. 2.30 oppure 10 x 800m in 2.10/2.12 pista rec. 400m in 2 minuti
- Domenica:** corsa 90 minuti

PRIMO PERIODO AGONISTICO (febbraio – 15 aprile)

SETTIMANA TIPO (2)

- Lunedì:** a) corsa
b) palestra un solo gruppo di circuiti da 12/8/6 minuti
- Martedì:** corsa 75 minuti
- Mercoledì:** a) 30 minuti
b) fartlek 8/10/12 x 1.30/1.30. Partire con la parte lenta e correre con obiettivo 3 minuti al km, oppure 2.00 x 2.00. Stesso discorso obiettivo 40 minuti sui 13 km.
- Giovedì:** a) corsa 45 minuti
b) corsa 45 minuti
- Venerdì:** corsa 70 minuti con gli ultimi 10 a 3.20 al km
- Sabato:** a) 30 minuti
b) ripetute medio lunghe: 8 x 1200m in 3.30/3.33 rec. 400m in 1.30 *
oppure 6/7x 1500m da 4.15 a 4.05 rec. 3 minuti *
oppure 5 x 2000 in 5.45/5.35 rec. 3 minuti
oppure 4 x 3000 da 8.45 a 8.30 o meno rec. 1 km lento
- * i primi due lavori anche su terreno da cross
- Domenica:** da 90 a 2 ore di corsa

PRIMO PERIODO AGONISTICO (febbraio – 15 aprile)

SETTIMANA TIPO (3)

Lunedì: a) corsa 45 minuti
b) 30 minuti + palestra

Martedì: 70 minuti in progressione

Mercoledì: a) corto veloce km 6 in 17.30
b) 10 x 500 in 1.19/1.20 rec. 300 in 60" partire con il recupero e completare 8 km sotto i 24 minuti

Giovedì: 90 minuti

Venerdì: a) come lunedì

Sabato: a) 30 minuti b) medio veloce km 20 facendo 31.30 + 30.30 o meno sui 2 parziali di 10 km

oppure fartlek aerobico km 20 con 4 frazioni di 5 km (15.50-15.10-15.50-14.50)

Domenica: 90 minuti

PRIMO PERIODO AGONISTICO (febbraio – 15 aprile)

SETTIMANA TIPO (4)

Lunedì: a) corsa 45 minuti

b) 30 minuti + palestra

Martedì: a) 30 minuti con gli ultimi 10 a 3.20 al km

b) 1 x 3000 in 8.25 + 1 x 1200 in 3.12 + 5 x 600 in 1.33/1.34 rec. 6'/4'/2'

oppure prova secca km 5 con variazioni veloci lunghe quanto la parte lenta

esempio: 1 km in 2.58 + 1 km in 2.34 + 1 x 600m in 1.45+ 1 x 600 in 1.34 + 1x 400 in 70 + 1x400 in 62 secondi + 1 x300 in 51 + 1 x 300 in e 45 secondi + 1 x200m in 34 + 1 x 200 in 28 secondi. *

* In una occasione Cova nel 1986 a Tirrenia prima di Neuchatel ha completato il lavoro in 13.54.

Mercoledì: corsa 75 minuti

Giovedì: corsa 50 minuti

Venerdì: 40 minuti con progressione a piacere

Sabato: 30 minuti + 6 x 200m fra 30 e 32 secondi recupero 200m lenti

Domenica: CAMPIONATO DEL MONDO DI CROSS

SECONDO PERIODO ORGANICO MUSCOLARE

(15 aprile – 15 maggio)

- Palestra
- Salite corte
- Progressivo
- Potenza aerobica media e veloce
- Interval training
- Fartlek

SECONDO PERIODO AGONISTICO (fine maggio – giugno)

Due settimane tipo – prima settimana

Lunedì : *mattina* 60 di corsa lenta
pomeriggio: 40 di corsa in leggera progressione + allunghi

Martedì: *mattina* Potenza aerobica : 12/15 km a 3.25/ 3.30 al km

Mercoledì: *mattina* 6 km a 3.00/3.05 al km.
pomeriggio 3 x 3000 in 8.30/8.25
oppure 5 x 2000 in 5.35
oppure 6 x 1500 in 4.07/4.08
oppure 8 x 1000 in 2.43/2.45
oppure 10 x 800 in 2.08

Giovedì: come lunedì

Venerdì : *mattina* 75/80 minuti di corsa su terreno collinare

Sabato: *mattina* 8/10 km a 3.15 al km.
pomeriggio 10/12 x 500 in 1.20
oppure 15/20 x 400 in 64 secondi
oppure 15/20 x 300 in 45/46 secondi
oppure 15/20 x 200 in 28 secondi

Domenica : *mattina* 90 minuti di fondo lento

SECONDO PERIODO AGONISTICO (fine maggio – giugno)

Due settimane tipo – seconda settimana

Lunedì: Come lunedì e giovedì precedente

Martedì: *mattina* Potenza aerobica 12/15 km a 3.20 al km

Mercoledì: *mattina* 6 km a 3.00/3.05 al km.
pomeriggio 8 x 800 in 2.04/2.05
oppure 6/7 x 1000 in 2.38/2.40
oppure 6 x 1500 in 4.02/4.03/
oppure 5 x 2000 in 5.30

Giovedì: come lunedì e giovedì precedente

Venerdì : *mattina* 75/80 minuti di corsa su terreno collinare

Sabato : *mattina* 6/8 km a 3.15 al km.
pomeriggio 10 x 500 in 1.16/1.17
oppure 15 x 400 in 61/62
oppure 15 x 300 in 43/44
oppure 3 x 5 x 200 in 27” con l’ultimo di ogni serie in 25”

Domenica : *mattina* 80/90 minuti di fondo lento.

TERZO PERIODO ORGANICO MUSCOLARE (luglio – 7/10 giorni)

- **SALITE MEDIE**
- **POTENZA AEROBICA MEDIA E VELOCE**
- **INTERVAL TRAINING**

PERIODO SPECIALE LATTACIDO (luglio)

Da 5 a 6 lavori complessivi in 30 giorni circa + 2 lavori di potenza aerobica + 2 gare test)

- **DISTANZE CORTE** 150m/300m/400m/500m
- **DISTANZE LUNGHE** 1500m/2000m
- **POTENZA LATTACIDA** 800m/1000m
- **SINTESI** 5000m/3000m/2000m
- **RIFINITURA** (400 con cambi), misto (600/300/600/200/600), con cambi (3000/1200/600) con diversi tipi di volata(2000/1500/800) sul ritmo e con cambi (2 x 1000).
- **FONDO MEDIO** con 60 minuti a 3.20/3.30 al Km
- **FONDO VELOCE** con 6/8 km a 3.00 al km
- **GARE TEST:** 1500m /3000m/ 5000m

PERIODO SPECIALE LATTACIDO – ALCUNI ALLENAMENTI TOP

- 20/25 x 400 in 61/62 secondi (Cova 84)
- 15 x 400 in 58/59 secondi (Nyongabo 96)
- 10 x 400 in 55/56 secondi (Panetta - indoor 87)
- 15 x 300 in 44 secondi recupero 100 metri in 24 secondi (Panetta 88)
- 4 x 500 in 1.17 + 5 x 400 in 62 + 5 x 300 in 43 + 10 x 200 in 28 (Cova 82)
- 6 x 1000 in 2.35/2.36 (Cova 82)
- 7 x 1000 in 2.33 (Cova 83)
- 6 x 1000 in 2.29/2.30 (Cova, Panetta, Antibio 86)
- 5 x 800 in 1.58 con l'ultimo in 1.55 (Panetta 87)
- 4 x 800 in 1.55/1.54/1.53/1.53 (Panetta 88)
- 5 x 2000 in 5.28/5.29 (Cova 82)
- 5 x 2000 in 5.25 (Cova 83)
- 5 x 2000 in 5.25/5.25/5.23/5.21/5.18 (Ntwalikura 91)
- 4 x 1500 in 3.56/3.53/3.51/3.48 (Boutaieb 92)
- 4 x 1500 in 3.54/3.52/3.48/3.44 (Nyongabo 96)
- 1 x 5000 in 13.45 + 1 x 3000 in 8.08 + 1 x 2000 in 5.18 (Cova 84)
- 1 x 5000 in 13.29 + 1 x 3000 in 7.57 + 1 x 2000 in 5.13 (Panetta 87)

RIFINITURA GRANDE EVENTO – FINALI DI GARA

- 1 x 6000 in 17.30 mattina poi 12 x 150 in 19/20 secondi pomeriggio.
(Cova 83)
- 1 x 600 in 1.27 + 5 x 300 in 43 + 1 x 600 in 1.27 + 5 x 200 in 27 + 1 x 600 in 1.27 (Cova 83)
- 1 x 600 in 1.25 + 5 x 300 in 43 + 1 x 600 in 1.22 + 5 x 200 in 27 + 1 x 600 in 1.21 (Boutaieb 91)
- 1 x 2000 in 5.16 facendo 3.18 + 1.58 + 1 x 1500 in 3.50 facendo 2.40 + 1.10 + 1 x 800 in 1.54 facendo 1.15 + 39 (Cova e Panetta 86)
- 8 x 400 metri facendo 15/13 oppure viceversa recupero 3 minuti.
(Cova 84)
- 6 x 400 metri con le stesse modalità (Erba /Scapini 79/2007)
- 2 x 1000 metri in 2.33 e poi in 2.26 facendo 42/63/41 (Erba/ Scapini 79/2007)
- 1 x 3000 in 8.05 facendo 2.45 + 2.35 + 2.45 + 1 x 1.200 facendo 64/28/64/28 + 1 x 600 facendo 200/200/200 in 27+ 30 + x) (Cova84)

ULTIMO PERIODO AGONISTICO (agosto – settembre)

- **SCALETTE**
- **LAVORI SU RITMI GARA RIDOTTI DEL 50%**
- **GARE SU PISTA E SU STRADA**

MARATONA SPECIAL TRAINING (marzo – aprile oppure settembre - ottobre)

MARCO MARCHEI

14 km ritmo maratona rec. 1 km in 4' + 5 x 1000m ritmo 10K recupero 200m in 60" + 1 km di rec. in 4' + 10 x 500m ritmo gara dei 5K recupero 200m in 60"

DANILO GOFFI

- 5 X 3km in 8'45" rec. 600m in 3'
- Fartlek: 20 x 1'30" medi e 1'30" veloci tempo finale 59'57"
- 3 x 5k in 15' ritmo gara mezza maratona rec 1k in 4' + 1 x 10k in 30'21"
- Test maratona: 2h20'25"

SONIA MACCIONI

- 1 X 14K in 49' + 1x10k in 33'50"
- Fartlek: 2' piano + 2' forte x 10 volte – tempo finale 12km in 40'06"
- Test maratona: 2h40'35"

2° PERIODO 1979 – 1988

PREMESSE GENERALI

- 1) Un Club di alto livello - solido economicamente
- 2) Dirigenti di grande spessore.
- 3) Allenatore professionista
- 4) Atleti professionisti o semi professionisti
- 5) Staff medico – fisioterapico di alto livello
- 6) Rapporto costruttivo con il settore tecnico federale.
- 7) Programmazione agonistica e tecnica ben delineata
- 8) Disciplina
- 9) Spirito di gruppo e di club
- 10) Assenza di manager

GO FOR THE GOLD



di
Giorgio Rondelli