

**LA PROGRAMMAZIONE
DELL'ALLENAMENTO DEL
VELOCISTA CON PARTICOLARE
RIFERIMENTO ALLE FASCE
GIOVANILI**

Firenze, 29 gennaio 2011

Prof. Presacane Andrea

**QUESTE BREVI NOTE SONO UNA PROPOSTA RIGUARDANTE I PERCORSI
DI ALLENAMENTO DA PROPORRE AI NOSTRI GIOVANI VELOCISTI IN
RELAZIONE ALLA NECESSITA' DI DARE CONTINUITÀ AL
MIGLIORAMENTO DELLE LORO PRESTAZIONI NELLE CATEGORIE
GIOVANILI (C-A-J) E ALLO STESSO TEMPO CREARE LE CONDIZIONI
PERCHE' QUESTO AVVENGA ANCHE NEL PROSEGUO DELLA LORO
CARRIERA (P-S).**

INDICAZIONI GENERALI

La strategia d'allenamento fino alla categoria Junior deve rimanere semplice nella sua organizzazione, bisogna porre particolare attenzione all'esecuzione tecnica dei vari mezzi di allenamento con particolare riguardo a tutti gli aspetti tecnici della corsa, delle esercitazioni per lo sviluppo della forza con sovraccarico, curando in special modo la tecnica delle sollevate classiche della pesistica (slancio, girata e strappo). Un'altra considerazione da fare nell'organizzare i mezzi d'allenamento all'interno di un microciclo di lavoro è quella di sistemare i mezzi di training evitando pericolosi abbinamenti per la salute muscolare e per il corretto sviluppo tecnico della preparazione stessa. Pertanto è bene conoscere l'azione "bio-fisiologica" degli esercizi che costituiscono il carico onde evitare dannosi accostamenti di mezzi nell'ambito della stessa seduta d'allenamento.

Finalità del carico

Effetti positivi si ottengono:

- a) Esercizi Anaerobici - Alattacidi (Forza Veloce) -> poi Anaerobici - Glicolitici (R. V.)
- b) Esercizi Anaerobici - Alattacidi -> poi Aerobici (Resistenza)
- c) Esercizi Anaerobici - Glicolitici -> poi Aerobici (Resistenza)

I mezzi di lavoro che possono coesistere in una seduta di allenamento sono diversi ,
ma è importante non impegnare lo stesso sistema di produzione di energia.

Mezzi che possono coesistere

- Resistenza Velocità (R.V.) + Pot. Aerobica (dopo)
- Forza + Resistenza Velocità (dopo)
- Forza + Esercitazioni Ritmiche (dopo)
- Balzi (brevi o lunghi) + Resistenza Lattacida (dopo)
- Esercitazioni Ritmiche (Rap. – Amp.) + Pot. Aerobica (dopo)
- Esercitazioni Ritmiche (R. - A.) + Resistenza Lattacida (dopo)
- Prove di Velocità + Pot. Aerobica (dopo)
- Traino o Salite (F.V.C.) + Resistenza Lattacida (dopo)

Mezzi che non possono coesistere

- Esercitazioni Ritmiche + R.V. (dopo)
- Forza e Resistenza Lattacida (dopo)
- Resistenza Lattacida + Tecnica o Sprint (dopo)
- Resistenza Lattacida + Forza (dopo)

Alla fine della categoria junior l'atleta deve raggiungere, per quanto riguarda i carichi di lavoro, degli obiettivi ben precisi.

Partendo dai 14-15 anni fino ai 19, i mezzi ed i metodi d'allenamento devono essere tali da produrre sforzi progressivamente crescenti, e nello stesso tempo devono rimanere semplici. La loro evoluzione deve soprattutto tendere all'aumento del carico senza sofisticare troppo l'organizzazione dei mezzi e dei metodi di allenamento.

La forza

Obiettivi generali da raggiungere alla fine della categoria junior

Esercizio	15-16-17anni	18-19anni	20-22 anni
SQUAT	<u>Contropiegate</u> 3 x 6-8 x c.n./cint.zav	6 serie x 4 x 100% p.c.	8serie x 3rip.x150-180%p.c.
1\2 Sq. Esplosivo	3 x 4 x 60-100 % p.c.	6 x 5 x150% p.c.	6 x 4 x 180% p.c.
1\2 Sq. su un arto	Metà del carico 1\2sq. E.	Metà del carico 1\2sq. E.	Metà del carico 1\2sq. E.
1\2sq. Veloce	3 x 6-8 x 70% p.c.	6x6x100% p.c.(80cent.x mov.)	6x6x130% p.c.(80cent.x mov.)
DIV. SAGITTALI	3x20-30mt. c.n.	3x3x40-50m. ; 3x12p.50%p.c.	3 x 12p.80%p.c.
1\2 Sq. Jump	6 salti a C. N.– cint. \ 10kg.	4-5 s. x 5x 50% p.c.	6 x 5 x 50-80% p.c.
STEP	3x10x10-30% p.c.	3 x 10 x 40% p.c.	3 x 10 x 70% p.c.
GIRATA	Didattico \ piccoli carichi	3 x5 x 100% p.c.	3 x 5 x 130% p.c.
STRAPPO	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 80% p.c.	3 x 3 x 100% p.c.
SLANCIO	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 100% p.c.	3 x 5 x 120% p.c.
<u>Ischio crurali</u>	Lavoro con cavigliere	3 x 10 x 10kg.	3 x 10 x 15kg.
1\2sq. C.M.	Didattico	5-6 x 6 x 80% p.c.	5-6 x 6 x 130% p.c.
1\2sq. J c.m.	3x5xcintura	3 x 6 x 40% p.c.	3 x 6 x 60% p.c.
Div. Sag. c.m.	3 x 10 x C. Nat.	3 x 10 x 40% p.c.	3 x 10x 50% p.c.
Div. Rap. Con balzo	3 x 10 x cintura	3 x 20x 40% p.c.	3 x 20 x 50% p.c.
MOLLEGGI PIEDI	3 x 30-50rip. x C. N.	3 x 30-40 x 80% p.c.	3 x 30-40 x 100%
BALZATA	TECNICA	2-3 Prove x 60mt.,,	2-3 Prove x 100mt.,,
BALZI Brevi /Lunghi	Tecnica /30 balzi brevi	40 balzi brevi/50m	60 balzi brevi/50-100m

I principali mezzi e metodi di training e la loro evoluzione

MEZZI DI TRAINING	CADETTI	ALLIEVI	JUNIOR 100/200	JUNIOR 400
FORZA	preatletici	Tec. sollevate classiche e piccoli carichi	Sovraccarichi Vedi tab. n°1	Sovraccarichi Vedi tab. n°1
RESIST. AEROBICA	30'-40' corsa continua	20'-30' secondo esigenza	Trascurabile	Cross: con variazioni, progressivo e costante. 3-4 km
POT. AEROBICA	Cross cont. – progress. Fartlek- prove fraz.	Cross cont. – progress. Fartlek - prove fraz.	Prove frazionate (2500mt.)	Prove frazionate (3000mt.)
RESIST. VELOCITA'	Prove singole 60 \ 80 rec. 5'-8'	Coppie di 60mt. 3-4x (2x60) 3'-8'	3-4 x (4 x 60) rec. 2'30'' – 8'	3-4 x (4 x 60-80) rec. 2'30'' – 8'
RESIST. LATTACIDA	1 \ 2 prove a carattere esplorativo	600-800 mt. prove ripetute rec. 10'-15'	1200-1500mt. prove ripetute rec. 8'-12'	1500-1800mt. prove ripetute rec. 8'-12'

I principali mezzi e metodi di training e la loro evoluzione

MEZZI DI TRAINING	CADETTI	ALLIEVI	JUNIOR 100/200	JUNIOR 400
POT. LATTACIDA	NO	Prove su 100mt. (300mt.) <u>rec. 10'</u>	Prove tra 100- 150mt. (450mt.) <u>Rec. 15'</u>	Prove tra 150- 200mt. (400-500mt.) <u>Rec. 15'</u>
TRAINO	Scopo tecnico - <u>addestrativo</u> 4-6 prove 30mt. <u>rec. 4'</u>	<u>F.V. Ciclica</u> 2x(3x30mt.) <u>rec. 3'-8'</u>	<u>F.V. Ciclica</u> 2x(4x30mt.) <u>rec. 3'-7'</u>	
SALITE	Scopo tecnico - <u>addestrativo</u> 4-6 prove 30mt. <u>rec. 4'</u>	<u>F.V. Ciclica</u> 2 x (3x30mt.) <u>rec. 3'-8'</u>	Resistenza <u>F.V.</u> <u>Ciclica</u> 2 x (4x30mt.) + 3x60 <u>rec. 3'-8' \ 4'</u>	Resistenza <u>F.V.</u> <u>Ciclica</u> 60-80-100mt (totale 600mt) <u>rec. 3'-4' \ 8'</u>
ESERCITAZ. RITMICHE Rap. - <u>Amp.</u>	Tecnica	Tecnica su 60mt.	Mezzo d'allenamento e controllo su 100mt.	Mezzo d'allenamento; <u>ritmi gara su 100,</u> <u>200, 300mt (rec.</u> <u>ampi)</u>
BALZI	Sviluppo della <u>F.E.E.</u> CONTROLLO	Sviluppo della <u>F.E.E.</u> CONTROLLO	Trasformazione della Forza CONTROLLO	Sviluppo della Forza Veloce

EVOLUZIONE DEI PRINCIPALI MEZZI D'ALLENAMENTO NELL'AMBITO DI UNA DOPPIA PERIODIZZAZIONE

Obiettivi Generali

- Utilizzare esercitazioni che abbiano uno specifico effetto sulle diverse espressioni della forza muscolare
- Aumentare progressivamente i carichi senza che diminuiscano le velocità di esecuzione

Obiettivi specifici

- migliorare la forza massima dinamica
- migliorare l'espressione esplosiva della forza
- migliorare l'espressione esplosivo-elastico-riflessa della forza
- migliorare l'espressione ciclica della forza

Modulazione degli esercizi di forza con sovraccarico nei vari periodi

Introduttivo	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	speciale
<p>In questo periodo si eseguono 2 – 3 sedute di muscolazione alla settimana privilegiando la corretta esecuzione degli esercizi e l'individuazione dei carichi da adottare nel ciclo successivo.</p> <p>Le esercitazioni adottate saranno principalmente le stesse che useremo nel ciclo seguente.</p>	<p>3 sedute settimanali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 sedute con Squat completo 4/6x3-4 + ½ Squat veloce 4/6x5-6 - 1 seduta con ½ Squat profondo 4/6x3-4 + Divaricate sagittali 4/5 x 12-20 passi <p>Molleggi dei piedi: 2 volte la settimana con un carico fino al 100% del P.C. (3 serie x 20-30 ripetizioni) o a carico naturale se si prevede l'uso di un solo arto.</p>	<p>3 sedute settimanali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 seduta con Squat completo 4/6x3-4 + Divaricate sagittali con saltello - 2 sedute con ½ Squat profondo 4/6x3-4 + ½ Squat veloce 4/6x5-6 <p>Molleggi dei piedi: 2 volte la settimana con un carico fino al 100% del P.C. (3 serie x 20-30 ripetizioni) o a carico naturale se si prevede l'uso di un solo arto.</p>	<p>1 seduta settimanale:</p> <p>½ Squat veloce a tempo 5/6 x 5-6 carico fino al 150% del P.C.; tempo di esecuzione 0,80 cent di sec. max.</p>	<p>2 sedute settimanali:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 sedute con ½ Squat veloce 4/6x5-6 + ½ Squat Jump 4/6x5-6 carico 40-60% del P.C. 	<p>2 sedute settimanali:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 sedute con ½ Squat veloce 4/6x5-6 + ½ Squat Jump 4/6x5-6 carico 40-60% del P.C. 	<p>1 seduta settimanale</p> <p>½ Squat veloce 4/6x5-6 + ½ Squat Jump 4/6x5-6</p>

Modulazione degli esercizi di forza speciale/ciclica nei vari periodi

100 - 200 m

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale
Salite	- 1 seduta a settimana o 2 in sostituzione di una seduta di pesi - da 30 a 60 m (es.: 2x4x30m rec. 3'/6')	- 1 seduta a settimana o 2 in sostituzione di una seduta di pesi - da 30 a 60 m (es.: 4x30-4x50-3x60m rec. 3'/6'-4'/6'-5'-6')				
Traino	-----	-----	-----	- 1-2 sedute a settimana - su 30m (es.: 2x4x30m rec. 3'/8') - tempo di percorrenza: 80 cent in più rispetto al Proprio rec. rers. sui 30m	- 1-2 sedute a settimana - su 30m (es.: 2x4x30m rec. 3'/8')	
Balzi	-----	1 volta la settimana (40-50 balzi)	1 volta la settimana (30-40 balzi)	2 volte la settimana (40-50 balzi)	2 volte la settimana (30-40 balzi)	1 volta la settimana (30 balzi)
Rimbalzi tra hs	-----	-----	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm – solo sett. di scarico)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm – solo sett. di scarico)	2 volte la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm)
Corsa balzata	1-2 volte la settimana su 50-60 mt (2-3 prove)	1-2 volte la settimana su 50-60 mt (2-3 prove)				
Skip in avanzamento	2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt	2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt (anche con cavigliere)		2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt (anche con cintura)		
Corsa con cintura	-----	-----	-----	3-4 prove su 60mt da inserire preferibilmente con il lavoro di RV		

Modulazione degli esercizi di forza speciale/ciclica nei vari periodi

400 m

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale
Salite brevi	- 1 seduta settimanale - da 30 a 60 m (es.: 2x4x30m <u>rec.</u> 3'/6')	- 1 seduta a settimana - da 30 a 60 m (es.: 4x30-4x50-3x60m <u>rec.</u> 3'/6'-4'/6'-5'-6')	- 1 seduta a settimana su 60 m (es.: 6x60m; <u>rec.</u> 3'-4')			
Salite lunghe	-----	-----	-----	- 1 seduta a settimana - su 80-100m (es.: 2x4x80m, oppure 2x3x100m, <u>rec.</u> 3'/8')		
Balzi	-----	1 volta la settimana su 50 <u>mt</u>	1 volta la settimana su 50 <u>mt</u>	1-2 volte la settimana su 50 <u>mt</u>	1-2 volte la settimana su 50 <u>mt</u>	
Rimbalzi tra <u>hs</u>	-----	-----	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra <u>hs</u> (h 30/50 cm)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra <u>hs</u> (h 30/50 cm – solo sett. <u>di</u> scarico)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra <u>hs</u> (h 30/50 cm – solo sett. <u>di</u> scarico)	2 volte la settimana 20-30 rimbalzi tra <u>hs</u> (h 30/50 cm)
Corsa balzata	1-2 volte la settimana su 50-60 <u>mt</u> (2-3 prove)	1-2 volte la settimana su 50-60 <u>mt</u> (2-3 prove)				
<u>Skip</u> in avanzamento	2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 <u>mt</u>	2 volte la settimana 2- 3 serie su 60 <u>mt</u> (anche con cavigliere)		2 volte la settimana 2- 3 serie su 60 <u>mt</u> (anche con cintura)		
Corsa con cintura						

Le prove di corsa

Obiettivi generali

- far crescere la condizione fisica specifica
- migliorare selettivamente le qualità fisico-organiche e neuro-muscolari a seconda che ci si alleni per correre preferibilmente i 100, 200mt e 400mt.
- perfezionare la capacità di saper distribuire lo sforzo sia nelle prove di allenamento che in gara

Obiettivi specifici

- migliorare la potenza aerobica
- migliorare la meccanica di corsa (Rodaggio Meccanico)
- migliorare la resistenza specifica

Mezzi da utilizzare

- potenza aerobica: (prove frazionate su distanze da 200 a 500 mt per un totale di 1600 mt – 2200mt, intensità 75% per 100 e 200 m)
- potenza aerobica: (prove frazionate su distanze da 200 a 800 mt per un totale di 3000 mt intensità 75% / 80% per 400isti)
- Rodaggio Meccanico (RM): prove su 60 – 80 - 100 m con recupero da 1' a 2' ed intensità 85% - 80%
- Resistenza alla velocità (RV): prove su 60mt a gruppi di 3/4, prove su 80mt max triplete, per un totale di 800-1000mt
- Resistenza specifica anaerobica – lattacida (RL) : prove su distanze medie (100/200isti), per un totale di 1000-1500mt; prove su distanze medie e medio–lunghe (400isti), per un totale di 1500-2000mt; prove miste: miscele da 60 a 300 m.

Modulazione degli prove di corsa nei vari periodi - 100 - 200 m

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale	Agonistico
Rodaggio Meccanico	- 2 sedute la settimana Es.: 8-10x100m, <u>rec.</u> 2', all'80%	- 2 sedute la settimana Es.: 10-12x80m, <u>rec.</u> 2', all'85% oppure 2x5x100m, <u>rec.</u> 2'/6'					
Resistenza Velocità				- 2 sedute la settimana Es.: 3-4x(4x60)m, <u>rec.</u> 2'/8', al 93%	- 2 sedute la settimana Es.: 2x4x60m, <u>rec.</u> 2'/10' + 2x3x80m, <u>rec.</u> 2'30"-3'/10'		
Resistenza Velocità Mista					- 1 seduta la settimana Es: 2x60+2x80+2x100+150+300m, <u>rec.</u> 3'/4'-4'/6'-5'/10'-12' <u>oppure</u> 2x(60-80-100-200)m (<u>rec.</u> 3'-4'-5'/10')	- 2 sedute la settimana Es: .3x60+2x80+2x100+2x150m, <u>rec.</u> 3'/8'-4'/8'-6'/10'-12' .3x(60-80-100)m (<u>rec.</u> 2'-3'/10')	
Potenza Aerobica Frazionata	- 2 sedute settimanali Esempi: * Prove singole: 5x400m <u>oppure</u> 7x300m, <u>rec.</u> 5'-4' * A coppie: 3x(400-200) <u>rec.</u> 3'/6' * Prove corte: 8-10x200m (<u>rec.</u> 3'/4')	- 2 sedute settimanali Esempi: 2x(6x200), <u>rec.</u> 3'/6' 3x(500-300), <u>rec.</u> 3'/6'					

Modulazione degli prove di corsa nei vari periodi - 100 - 200 m

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale	Agonistico
<u>Resistenza Lattacida</u>				- 2 sedute settimanali Esempio: - 4-5x300m, <u>rec. 8'</u> - 400-300-400-200 m <u>rec. 8'</u> Intensità 85%	- 1 seduta la settimana Esempio: 200-250-300-200m <u>rec. 10'-12'</u> Intensità 90%	- 1 seduta la settimana Esempio: 150-200-200-150m <u>rec. 12'15'</u> Intensità elevata	
<u>Potenza alattacida /lattacida</u>			- 1-2 sedute settimanali Prove su 40-60mt per un totale di 300m (<u>rec. 5'6'</u>)	Solo sett. scarico	Solo sett. scarico	Prove su 50-60-80m per un totale di 400m (<u>rec. 6'8'</u>)	Prove su 50-60-80m per un totale di 300m (<u>rec. 6'8'</u>)
<u>Potenza lattacida (sintesi)</u>						Prove su 100/150m Totale 450m con <u>rec. 10'-15'</u> (curare n° di <u>passi e distribuzione dello sforzo</u>)	Prove su 100/150m Totale 300m con <u>rec. 15'-20'</u> (curare n° di <u>passi e distribuzione dello sforzo</u>)
Prove Ritmiche di Corsa (CCR e CA)	- 1-2 sedute settimanali su <u>60 mt</u>	- 1-2 sedute settimanali su <u>60 mt</u>	- 1-2 sedute settimanali su <u>60 mt</u>	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1 seduta settimanale su 100m
Accelerazioni e Sprint	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m dai blocchi	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2-3 sedute settimanali su 20-30 m anche con blocchi	- 2-3 sedute settimanali su 30-40 m anche con blocchi

Modulazione degli prove di corsa nei vari periodi - 400 m

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale	Agonistico
Rodaggio Meccanico	- 2 sedute la settimana Es.: 8-10x100m, rec. 2', all'80%	- 2 sedute la settimana Es.: 10-12x80m, rec. 2', all'85% oppure 2x5x100m, rec. 2'/6'					
Resistenza Velocità				- 2 sedute la settimana Es.: 4x(4x60)m, rec. 2'/8', al 93%	-1 sedute la settimana Es.: 2x4x60m, rec. 2'/10'+ 2x3x80m, rec. 2'30"-3'/10' oppure 3-4x3x80m, rec. 3'/10'	- 1 seduta a settimana 4x2x80/100m (rec. 4'/8')	
Resistenza Velocità Mista					- 1 seduta la settimana Es: 4x60+3x80+2x100+150+300m, rec. 3'/4'-4'/6'-5'/10'-12' oppure 2-3x(60-80-100-200)m (rec. 3'-4'-5'/10')	- 1 seduta la settimana Es: 4x60+3x80+2x100+1-2x150m, rec. 3'/10'-4'/10'-5'/10'-12'	
Potenza Aerobica Frazionata	- 3 sedute settimanali Esempi: * Prove singole: 3x800/1000m in variazione (100 veloci-100 lenti) *A coppie: 3x(500-300) rec. 3'/6' *Prove corte: 8-10x200m rec. 3'-4'	- 2 sedute settimanali Esempi: 2x(5x200), rec. 3'/6' 200-300-400-400-300-200, rec. 3'-4'-6'-6'-4'-3'		- 1 seduta settimanale solo secondo esigenza			

Modulazione degli prove di corsa nei vari periodi - 400 m

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale	Agonistico
Resistenza Lattacida				- 2 sedute settimanali Esempio: - 500-400-300-200-150m, rec. 10' - 500-300/400-300/300-200m, rec. 6'/10' Intensità 85% c/a	- 2 sedute la settimana Esempio: - 400-300-400-300m, rec. 12' - 3x2x200m rec. 6'/10' Intensità 90% -93%	- 2 sedute la settimana Esempio: - 500-300-200m, rec. 15', int. 93%-95% - 2x3x200m rec. 3'/8' Intensità 90%-93%	
Potenza lattacida /lattacida							Prove su 80-150m per un totale di 400m (rec. 6'-8'-15')
Educazione al ritmo			- 1 seduta sett. Prove su 100-200mt. Rec. ampi				Prove su 100-200-300m, ritmi gara. rec. ampi (curare distribuzione dello sforzo)
Prove Ritmiche di Corsa (CCR e CA)	- 1 sedute settimanali su 60 mt	- 1 sedute settimanali su 60 mt		- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)		
Accelerazioni e Sprint	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza		- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 1-2 sedute settimanali su 20-30m	- 1-2 sedute settimanali su 30-40 m

ATTIVITÀ GIOVANILE

- **NO** al mini-atleta
- **NO** alla riduzione percentuale dei carichi di lavoro di un atleta evoluto

E' importante diversificare i contenuti dell'allenamento

ASPETTI DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



Con i giovani

- Obiettivi incentrati sull'apprendimento
- La competizione è compresa negli stimoli allenanti
- La programmazione segue sviluppi lineari con lievi variazioni del carico

Con gli evoluti

- Obiettivi incentrati sulla massima prestazione
- La competizione è intesa come finalizzazione dell'allenamento
- La programmazione si sviluppa con i criteri della periodizzazione e della ciclizzazione

CICLIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

RAGAZZI 3 SEDUTE DURATA 100'

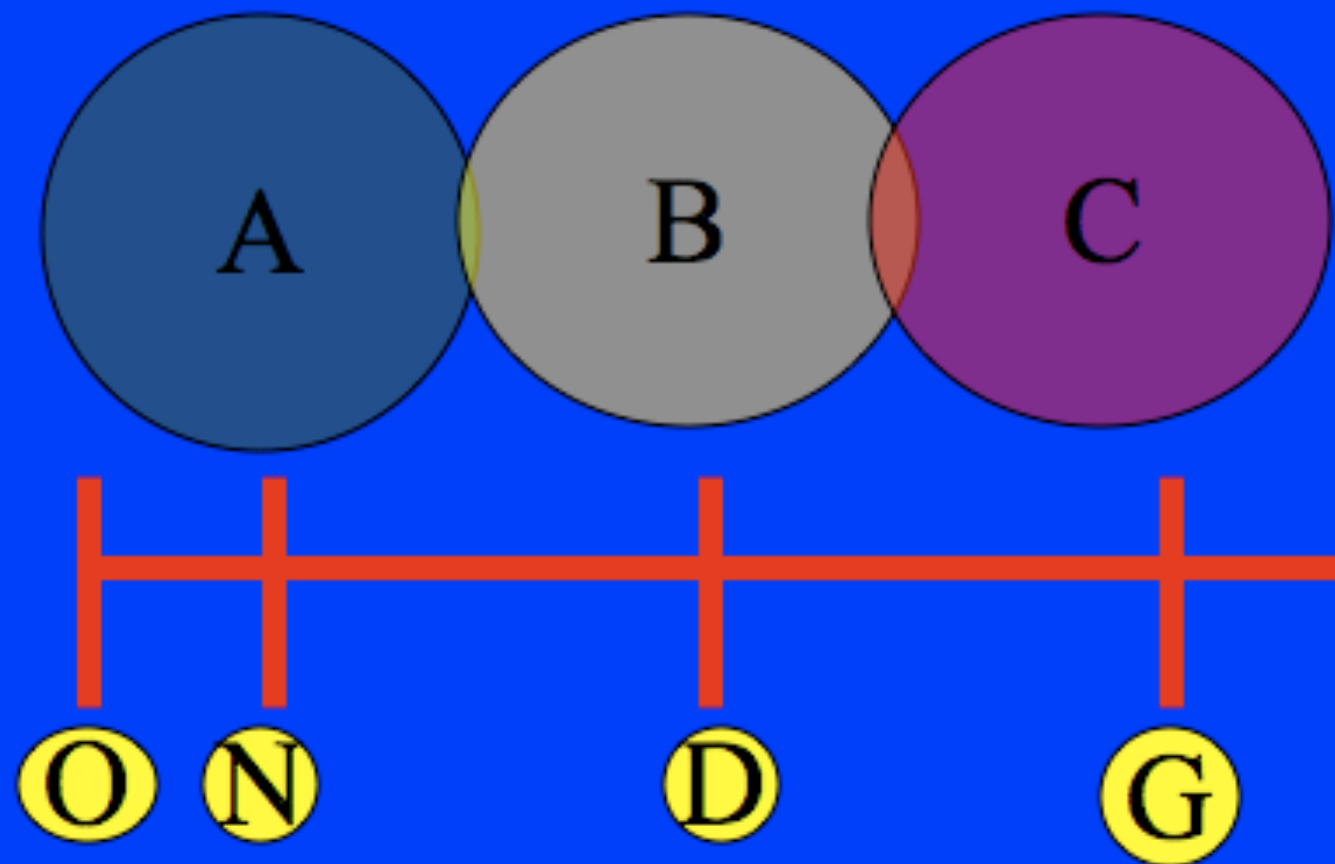
CADETTI 3/4 SEDUTE DURATA 100'/120'

ALLIEVI 4/5 SEDUTE DURATA 120'

JUNIORES 5/6 SEDUTE DURATA 120'/150'

CICLIZZAZIONE SEMESTRALE

INDOOR



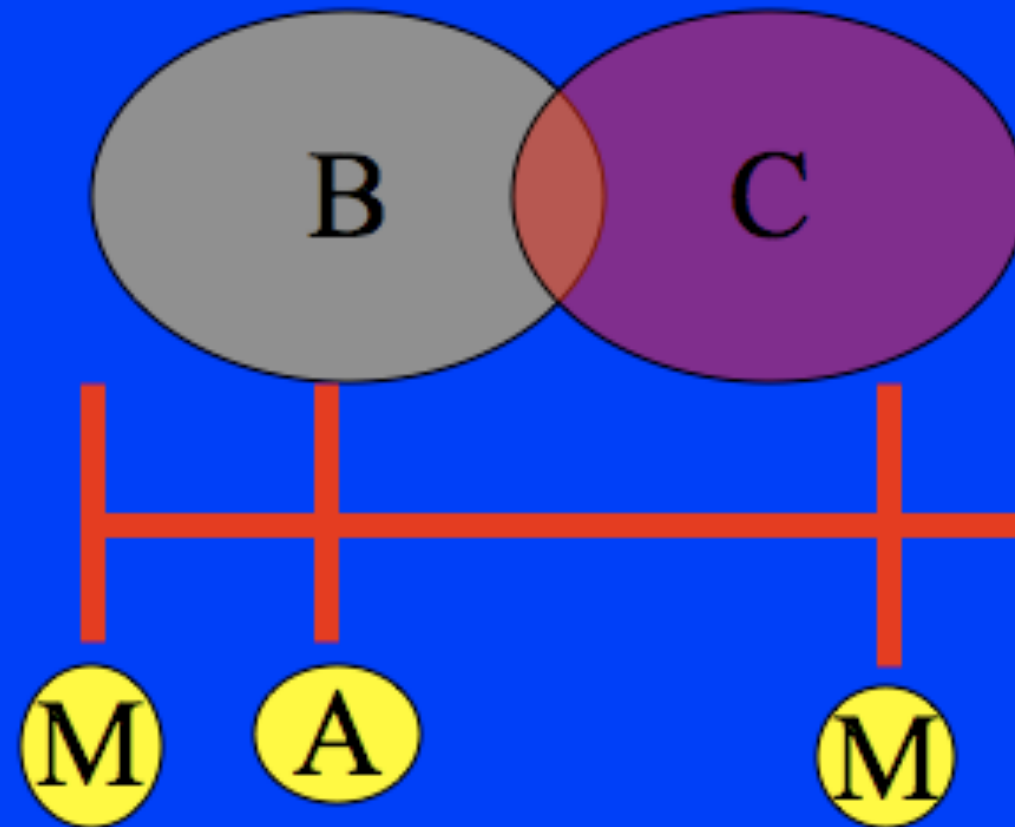
A : ESERCIZI GENERALI

B : ESERCIZI SPECIALI

C : ESERCIZI SPECIFICI

CICLIZZAZIONE SEMESTRALE

OUTDOOR



B : ESERCIZI SPECIALI

C : ESERCIZI SPECIFICI

BUON LAVORO...

