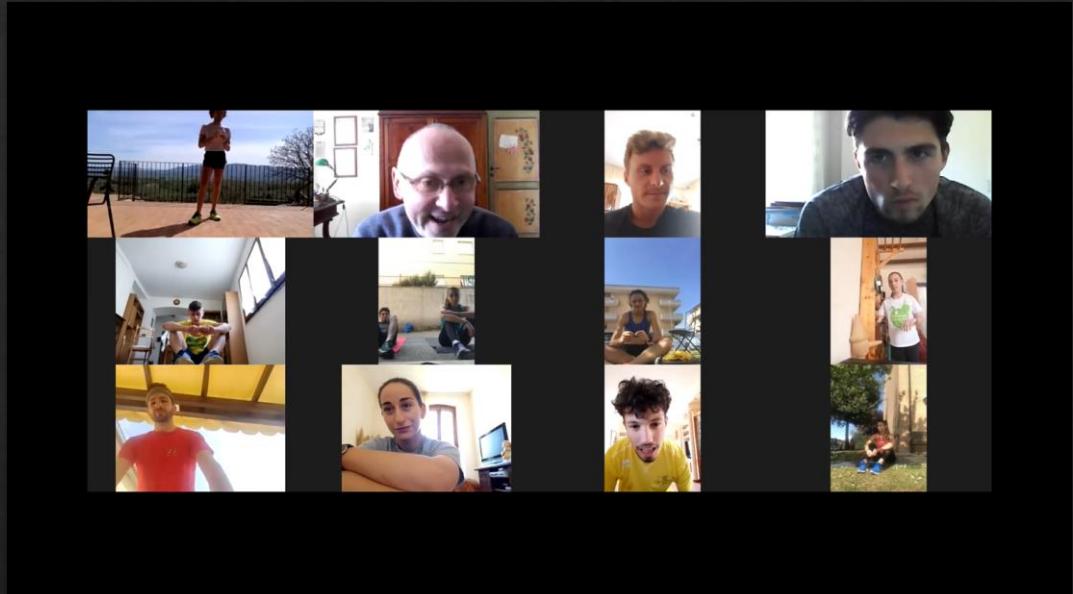


Esperienze di allenamento di un
gruppo di velocisti/e ed
ostacoliste in tempo di lockdown
e modalità di ripresa degli
allenamenti in pista

FARE DELLE DIFFICOLTÀ UN'OPPORTUNITÀ

Come è cambiato il modo di allenarsi durante il lockdown



Come ci siamo allenati ?

Gli allenamenti svolti rigorosamente a casa ed in modo individuale, hanno mantenuto una frequenza di 4/5 sedute settimanali e abbiamo dato molto più spazio alle esercitazioni di potenziamento utilizzando esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli sovraccarichi improvvisati (bottiglie di acqua, zaino, elastici), effettuando balzi e andature su scalini e rampe di scale e dedicando due sedute settimanali alle andature tecniche della corsa.

Abbiamo fissato due allenamenti settimanali che svolgiamo in videoconferenza utilizzando la piattaforma Zoom Meeting.

Nella prima seduta svolgiamo un ampio repertorio di andature tecniche della corsa, precedute da una serie di esercizi per la mobilità, sensibilità e rinforzo dei piedi da eseguire scalzi. Seguono una serie di Wall Drills, esercizi eseguiti in appoggio ad una parete per enfatizzare la spinta e l'estensione delle tre articolazioni fondamentali per il corridore: tibio-tarsica, ginocchio e coxo-femorale. La parte centrale della seduta è dedicata alle varie forme di skip: Skip A, Skip B, Skip alto, Skip basso, tapping e combinazioni delle varie andature.

Nella seconda seduta, dedicata al potenziamento muscolare effettuiamo esercizi di forza per gli arti inferiori come lo Squat Bulgaro combinato con balzi in divaricata alternata, lo Wall Squat isometrico, combinato con il mezzo Squat Jump, l'Hip Thrust o ponte, combinato con esercizi di eccentrica per gli ischio - crurali ed esercizi di forza elastico - reattiva per i polpacci con molleggi veloci e rimbalzi a gambe tese in forma pliometrica. Grande importanza ha l'allenamento del core in forma statica e dinamica come Front e Side Plank, Superman, esercizi in catena crociata per gli obliqui.

Quali scelte sono state fatte durante queste ultime 7 settimane

Prima fase limitazione parziale

11 marzo:
Chiusura delle palestre e
della pista di Atletica
Leggera.
Gli allenamenti si spostano su
strada e si svolgono
individualmente o in piccoli
gruppi cercando di portare
avanti la programmazione
precedentemente stabilita.

Seconda fase limitazione completa

23 marzo:
Divieto di svolgere attività
fisica a più di 200 m dalla
propria abitazione.
Abbandonata la
programmazione precedente
ed adottata una
programmazione
individualizzata basata su
due principi:
1) Disponibilità di spazi e
attrezzature
2) Necessità individuali.

Terza fase ripresa condizionata

4 maggio:
Ripresa degli allenamenti
individuali per atleti di
interesse nazionale con
protocolli di accesso agli
impianti e distanziamento
sociale.
18 maggio:
riapertura degli impianti
sportivi.
Individuare degli obiettivi
temporali ed impostare una
progressività negli
allenamenti più specifici.

Gli obiettivi della fase di lockdown

Obiettivi individuali:

Stabilire degli obiettivi di carattere funzionale e/o posturale non specifici per la specialità praticata ma in base alle valutazioni e alle osservazioni fatte sugli atleti nei mesi precedenti.

Obiettivi di gruppo:

Scelta capacità condizionali e/o coordinative da allenare sia in modo generale che specifico

Gli obiettivi della fase di lockdown

Obiettivi individuali:

- 1) Valgo dinamico
 - a) Es. gluteo medio
- 2) Caviglia rigida
 - a) Mobilità Tibio - tarsica
- 3) Lesione hamstrings
 - a) Esercizi x gluteo + eccentrica hamstrings
- 4) CMP rigida
 - a) Es. Stretching globale + eccentrica

Obiettivi di gruppo:

- 1) Potenziamento muscolare generale
- 2) Potenziamento muscolare specifico
- 3) Tecnica di corsa dello sprinter

Schema di allenamento settimanale 100/200m

ATLETA	30/03/2020	31/03/2020	01/04/2020	02/04/2020	03/04/2020	04/04/2020	Es
Margherita	POTENZIAMENTO	Variazioni su tapis roulant: corsa costante 10 minuti + stretching + variazioni di ampiezza a velocità costante: 8 x (60" camminare a passi lunghi + 60" camminare a passi stretti) + stretching	Stretching	POTENZIAMENTO	Variazioni in salita su tapis roulant: corsa costante 10 minuti + stretching + variazioni di pendenza: 12 x (30" corsa con 2/3% di pendenza + 60" corsa senza pendenza) + stretching	Stretching	
Alessandro Ricci Vittoria Stella	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	ADDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + ALLUNGHI 10 x 80m rec. Passo oppure SALITE (rampa garage): SKIP/CALCIATA 6x20m RIPETUTE SALITA: 3 x 5 x 20m r.60"/3'	
Maria Giulia Mollari Stella Fiumicelli	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	ADDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA OSTACOLI	BALZI SU GRADINI + ALLUNGHI 10 x 80m rec. Passo	
Alice Bovi	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	ADDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + ALLUNGHI 10 x 80m rec. Passo	
Mattia De Angelis	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	ADDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + ALLUNGHI 10 x 80m rec. Passo	
Leonardo Monacelli	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	BALZI + ALLUNGHI IN DIAGONALI CAMPO CALCETTO 10 RECUPERO LATO LUNGO	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	SALITE: SKIP/CALCIATA 3x40m RIPETUTE SALITA: 6x30m r.2'/4' 5x60m r.3'/6' 4x80m r.4'/6' 100m	
Gianluca Bartoccetti Elia Pepperosa	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	ADDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	SALITE: SKIP/CALCIATA 3x40m RIPETUTE SALITA: 4 x (30m r.90" 60m r.2' 80m r.3' 100m) R.5'	
Riccardo Scivartini	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + ALLUNGHI 10 x 80m rec. Passo	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGHI 6/8 x 100m	SALITE: SKIP/CALCIATA 3x40m RIPETUTE SALITA: 5 x (30m r.90" 60m r.2' 80m) R.4'	

Schema di allenamento settimanale 400/800m

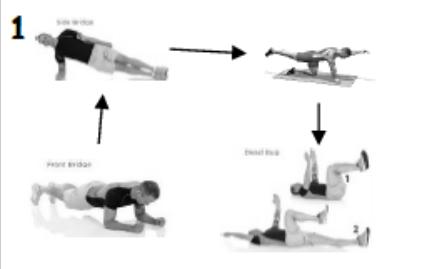
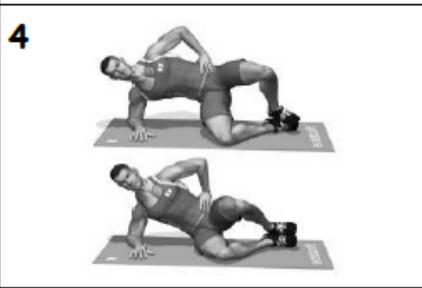
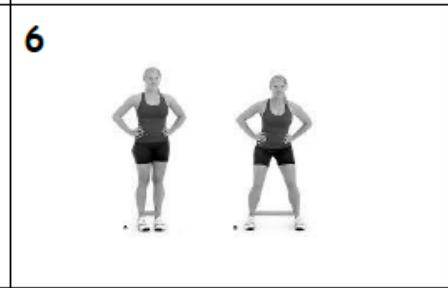
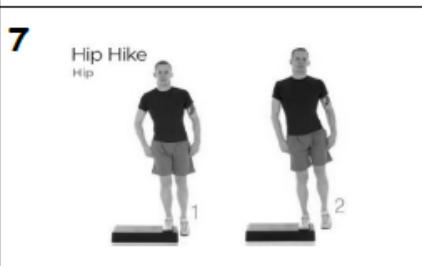
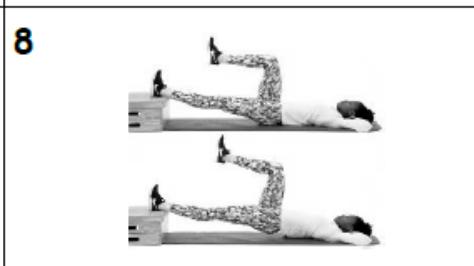
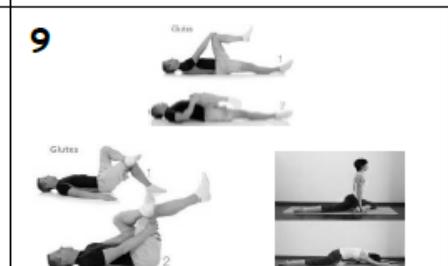
ATLETA	30/03/2020	31/03/2020	01/04/2020	02/04/2020	03/04/2020	04/04/2020	05/04/2020
Sebastiano Santarelli	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	ABDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	
Stefano Falcinelli	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	8 x 300m r.90" 8 x 200m r.90"	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	SALITE: SKIP/CALCIATA 3x40m RIPETUTE SALITA: 2 x 5 x 100m r.3'/6'
Guglielmo Stella	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	ABDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	SALITE: SKIP/CALCIATA 6x20m RIPETUTE SALITA: 3 x 5 x 20m r.60"/3'
Sara Trasciatti	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	ABDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	
Francesco Antonelli	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	ABDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	
Francesca Bonifazi	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	ABDOMINALI + MOBILITA'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	
Federico Botti	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	3 x 5 x 200m rec.90"/3'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	SALITE: SKIP/CALCIATA 3x40m RIPETUTE SALITA: 2 x 4 x 100m r.3'/6'
Matteo Napolini	POTENZIAMENTO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	8 x 300m r.90" 8 x 200m r.90"	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	SALITE: SKIP/CALCIATA 3x40m RIPETUTE SALITA: 2 x 5 x 100m r.3'/6'
Cecilia Castellani	POTENZIAMENTO + BIKE 20'	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	3 x 8 x 100m r.60"/2'	POTENZIAMENTO IN CIRCUITO + STRETCHING	TECNICA DI CORSA + ALLUNGI 6/8 x 100m	BALZI SU GRADINI + CORSA 15' IN PROGRESSIONE O CYCLETTE	BIKE 40' CON VARIAZIONI DI RESISTENZA OGNI 4' oppure 10' corsa costante + Variazioni di ritmo: 5 x (90" vel + 90" len.) + 5 x (60" vel + 60" len)

Obiettivi individuali

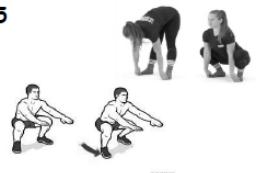
Esempi di schede di allenamento consigliato in queste settimane

Esercizi per ginocchio valgo dinamico



 <p>1</p> <p>Front kick, Back kick, Side kick, Superman</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p> <p>Depth Jump</p>
<p>ADDOMINALI: 4 x (plank alternando la gamba 10+10 - plank distendendo le braccia 5+5 - chiusure incrociate 25+25 - superman alternato veloce 20+20) r.20"/90"</p>	<p>WALL SQUAT CON MINIBAND 5 X 30"-60" REC. 1:1</p>	<p>DROP JUMP SOLO CADUTA E ARRESTO, ALTEZZA INIZIALE 30 cm 4 X 5 RIP. REC.90"</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p> <p>Glute Bridge March Legs</p>	 <p>6</p>
<p>DIAMANTE IN PLANK LATERALE DINAMICO CON MINIBAND 3 X 10-15 RIP. X LATO REC. 60"</p>	<p>PONTE STATICO CON MARCIA 4 X 20+20 RIP. REC. 60"</p>	<p>CAMMINATA LATERALE CON MINIBAND AGLI AVAMPIEDI 4 X 10+10 PASSI REC. 60"</p>
 <p>7</p> <p>Hip Hike Hip</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p> <p>Glutes</p>
<p>SOLLEVAMENTO DEL BACINO IN APPOGGIO MONOPODALICO SU GRADINO 3 X 10 X ARTO REC. 60"</p>	<p>PONTE ISOMETRICO A GAMBA TESA 3 X 6 X 10" X ARTO REC. 90"</p>	<p>STRETCHING 45" X ESERCIZIO X ARTO</p>



1		2		3		4		5	
Automassaggio catena muscolare posteriore e mobilità caviglia, 30" x esercizio x arto, ripetere 2 volte	Stretching flessori e plantari del piede sia in forma statica che dinamica, esempio esercizio sul gradino fermo x 60" o eccentrico salire con due piedi e scendere lentamente con uno, cane a testa in giù, statico o dinamico flettendo una caviglia alla volta o camminando con le mani verso i piedi. Seduti sui talloni statico o cercando di sollevare un ginocchio alla volta.	Stretching flessori e plantari del piede sia in forma statica che dinamica, esempio esercizio sul gradino fermo x 60" o eccentrico salire con due piedi e scendere lentamente con uno, cane a testa in giù, statico o dinamico flettendo una caviglia alla volta o camminando con le mani verso i piedi. Seduti sui talloni statico o cercando di sollevare un ginocchio alla volta.	Mobilità caviglia, con banda elastica sopra la caviglia, peso sulla caviglia, cercare di spingere in avanti il ginocchio senza sollevare il tallone. In piedi, piede a 10 cm dal muro, cercare di avvicinare il ginocchio al muro senza sollevare il tallone. Fare 10/15 rip. più volte	Mobilità caviglia, con banda elastica sopra la caviglia, peso sulla caviglia, cercare di spingere in avanti il ginocchio senza sollevare il tallone. In piedi, piede a 10 cm dal muro, cercare di avvicinare il ginocchio al muro senza sollevare il tallone. Fare 10/15 rip. più volte	Accosciata con i talloni a terra utilizzando o un passo da tenere avanti al petto o aggrappandosi per non cadere indietro. La larghezza dei piedi inizialmente deve essere maggiore e poi gradualmente va ridotta. Fare 8/10 rip. Da 10/15"	Squat & Stretch, piedi larghi, partire a gambe tese e scendere in squat e ritorno a gambe tese. Duck walk, camminare in accosciata, inizialmente con appoggi larghi, poi sempre più in linea. Fare 10/15 rip. X esercizio, 2/3 volte	Squat & Stretch, piedi larghi, partire a gambe tese e scendere in squat e ritorno a gambe tese. Duck walk, camminare in accosciata, inizialmente con appoggi larghi, poi sempre più in linea. Fare 10/15 rip. X esercizio, 2/3 volte	Squat & Stretch, piedi larghi, partire a gambe tese e scendere in squat e ritorno a gambe tese. Duck walk, camminare in accosciata, inizialmente con appoggi larghi, poi sempre più in linea. Fare 10/15 rip. X esercizio, 2/3 volte	
5		6		7		8		10	
Eccentrica catena posteriore inserzione prossimale con Goodmorning e inserzione distale con Nordic Hamstrings. Fare 8/10 rip. x arto Goodmorning e 6/10 rip. N.H. Il movimento di discesa deve essere lento, 4/5". Ripetere 2/3 volte e non fare i due esercizi nella stessa seduta.	Squat Cosacco, scendere inaccosciata cercando di non sollevare il tallone da terra, si può tenere anche un peso avanti al petto per non cadere indietro. Fare 2/3 serie da 6/10 squat x lato.	Pistols facilitato, o sopra una panca o toccando con il gluteo una sedia (toccare e non sedersi). Tallone sempre in appoggio. Fare 8/12 rip. x arto, 2/3 serie	Pistols facilitato, o sopra una panca o toccando con il gluteo una sedia (toccare e non sedersi). Tallone sempre in appoggio. Fare 8/12 rip. x arto, 2/3 serie	Pistols facilitato, o sopra una panca o toccando con il gluteo una sedia (toccare e non sedersi). Tallone sempre in appoggio. Fare 8/12 rip. x arto, 2/3 serie	Rolling pistols, utilizzando un peso, scendere in squat, rotolare sulla schiena e tornare in piedi utilizzando anche il peso per superare il punto difficile. Si può utilizzare un rialzo sotto la schiena per diminuire la difficoltà. Pistols con peso avanti per facilitare la posizione. Fare 4/8 rip. x arto e 2/3 serie	Rinforzo gluteo con elastico, Diamante, Hip Thrust, estensione anca in piedi laterale, in diagonale e in dietro. Fare 10/12 rip x esercizio 2/3 serie	Rinforzo gluteo con elastico, Diamante, Hip Thrust, estensione anca in piedi laterale, in diagonale e in dietro. Fare 10/12 rip x esercizio 2/3 serie	Rinforzo gluteo con elastico, Diamante, Hip Thrust, estensione anca in piedi laterale, in diagonale e in dietro. Fare 10/12 rip x esercizio 2/3 serie	

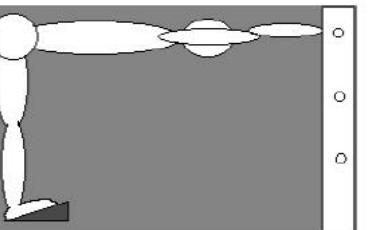
IMPORTANTE: CERCARE DI FARE GLI ESERCIZI SCALZI, SCEGLIERE 5/6 ESERCIZI PER OGNI SEDUTA, ALTERNANDOLI AD OGNI SEDUTA.

Esercizi per caviglia rigida



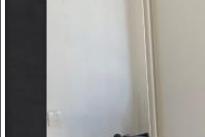
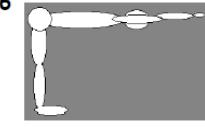
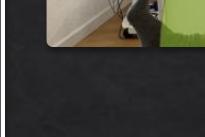
Lesione Hamstrings recidiva

Due atleti con infortuni agli hamstrings ripetuti nell'arco di 2 anni e con ultimo episodio a distanza di circa 5/6 mesi

<p>1</p>  <p>Calfes Myofascial</p>	<p>2</p>  <p>Hamstrings Myofascial</p>	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>2 x (AUTOMASSAGGIO POLPACCI CON FOAM ROLLER 30" X ARTO + STRETCHING POLPACCIO 60" X ARTO)</p>	<p>2 x (AUTOMASSAGGIO ISCHIO CRURALI CON FOAM ROLLER 30" X ARTO + STRETCHING CATENA POSTERIORE 60" X ARTO, RIPETERE 2 VOLTE)</p>	<p>POSTURA DI ALLUNGAMENTO GLOBALE 2 X 2'</p>	<p>ECCENTRICA ISCHIOCRURALI CON SLIDE O PANNO 3 X 8 REC.90"</p>
<p>5</p> <p>Uni Stiff Leg Deadlift Legs</p>  <p>1 3 2</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p>
<p>ECCENTRICA ISCHIO CRURALI, SCENDERE LENTAMENTE, TENENDO IL BACINO IN ASSE, 6 RIP. X ARTO CON ELASTICO, RIPETERE 3 SERIE, RECUPERO 90"</p>	<p>CONTROPIEGATE CON SLIDE O PANNO 3 X 6 X ARTO REC.90"</p>	<p>PONTE DINAMICO, SCAMBIO VELOCE DELLE GAMBE TENENDO IL BACINO SOLLEVATO 3 X 5+5 REC.90"</p>	

Esercizi per rigidità catena muscolare posteriore

Esercizi Stretching catena muscolare posteriore e psoas iliaco

SCHEDA STRETCHING		
RIPETERE LA SEQUENZA DI ESERCIZI 1-2-3 PER 3 VOLTE		
1 Hip Flexors Stretch	2	3 Wall Posture Back
		
STRETCHING DINAMICO 0-45-90° 10+10		
STRETCHING DINAMICO 0-45-90° 10+10	STRETCHING STATICO 60" OGNI POSIZIONE X ARTO	RETROVERSIONE BACINO AL MURO 3 X 60" R.30"
RIPETERE LA SEQUENZA DI ESERCIZI 4-5-6 PER 3 VOLTE		
4	5 Hamstring stretch on wall	6
		
STRETCHING DINAMICO, FLESSO ESTENSIONE CON CINTA 10+10	STRETCHING STATICO AL MURO: 4 X (10" SPINTA CONTRO IL MURO + 10" RILASSAMENTO + 30" ALLUNGAMENTO CERCANDO DI AVVICINARE IL BACINO ALLA PARETE).	SQUADRA IN PIEDI CON MANI IN APPOGGIO AL MURO TENERE LA POSIZIONE PER 2'
RIPETERE LA SEQUENZA DI ESERCIZI 7-8 PER 3 VOLTE		
7	8	9
		
20 RIP. X ESERCIZIO	60" X ARTO	

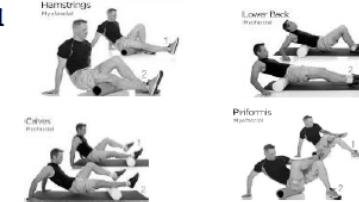
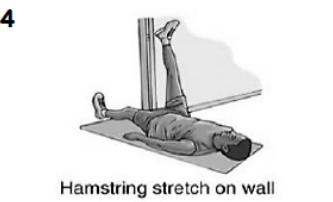
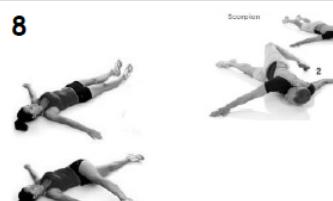
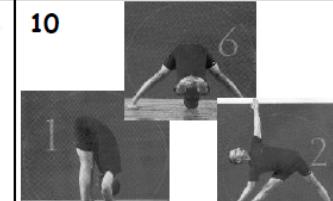




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale UMBRIA

FLESSIBILITÀ CATENA MUSCOLARE POSTERIORE

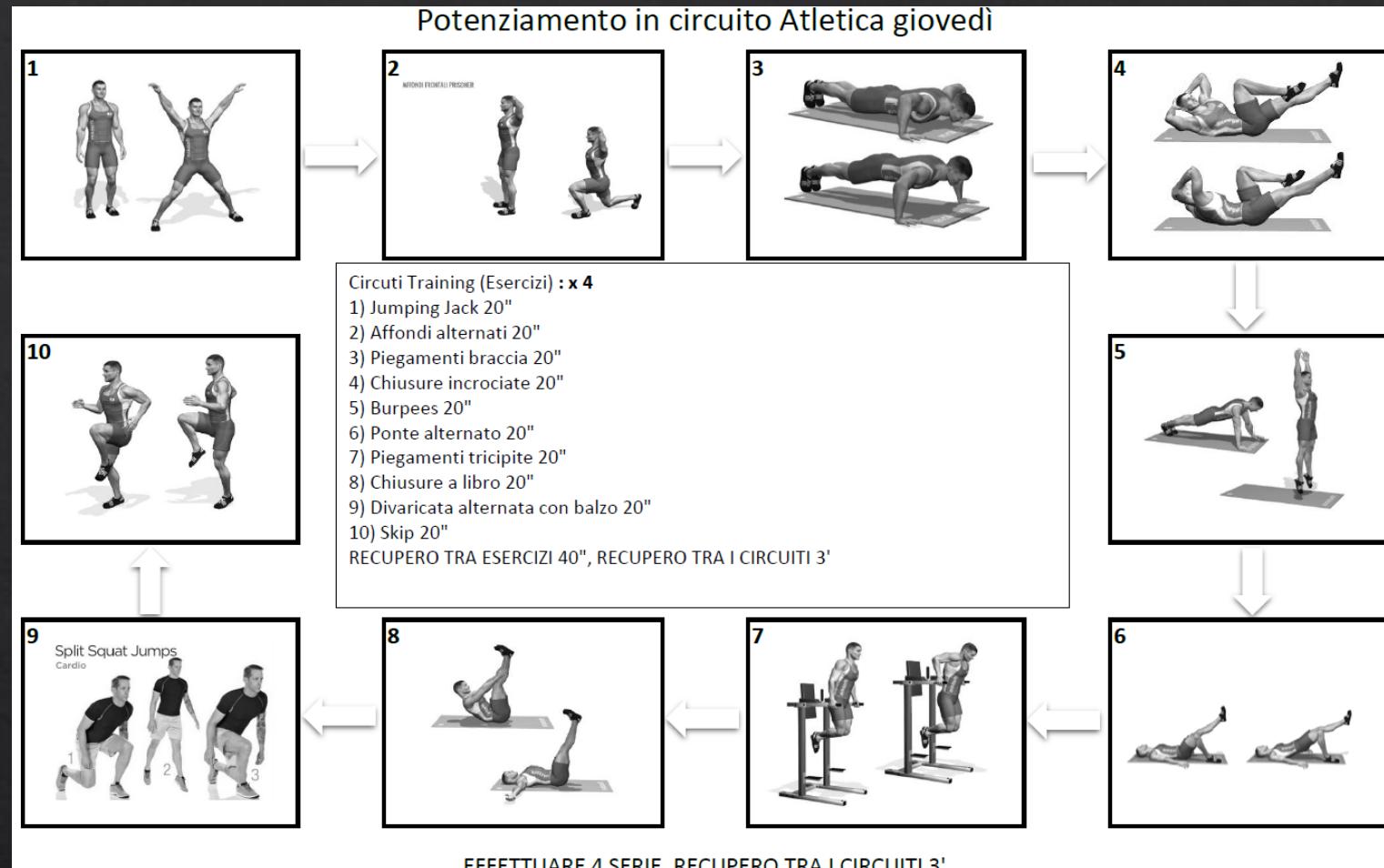
				
Automassaggio catena muscolare postiario con rullo 30" x esercizio x arto	Stretching dinamico: flessione e distensione in alto con aiuto di una cinta - flessione e distensione trattenendo il ginocchio 10/15 rip. x esercizio, ripetere più volte	Stretching catena muscolare posteriore tenendo una gamba alta, sollevare l'altra tesa, restare qualche secondo e ritornare lentamente 10/15 rip. Ripetere più volte	Stretching catena muscolare posteriore al muro pnf 5/8 x (5" spingere contro il muro +20" rilassare e provare ad avvicinarsi al muro) x arto	Gobba e sella 10 volte + 3 x sfinge e cane a testa in giù 10" x posizione, ripetere la sequenza più volte
				
Stretching catena posteriore da seduto, inclinare il busto senza curvare la schiena, tenere 30" e poi rilassare avvicinando le mani al piede 30", ripetere più volte x arto	Seduto, inizialmente con un rialzo sotto il bacino, flettere il busto avanti espirando, 10/15 volte con una gamba alla volta e poi con gambe divaricate e tese, ripetere più volte	Rovesciata in dietro 20"/30"+ Estensione con bacino molto alto (ponte) 20"/30", ripetere più volte	Scorpione + incrocio avanti 20 ripetizioni x esercizio, ripetere più volte	Flex avanti + flex avanti gambe divaricate + torsione (girare in fuori il piede) 20" x posizione, ripetere più volte

Esercizi per rigidità catena muscolare posteriore

Obiettivi di gruppo

Potenziamento muscolare generale

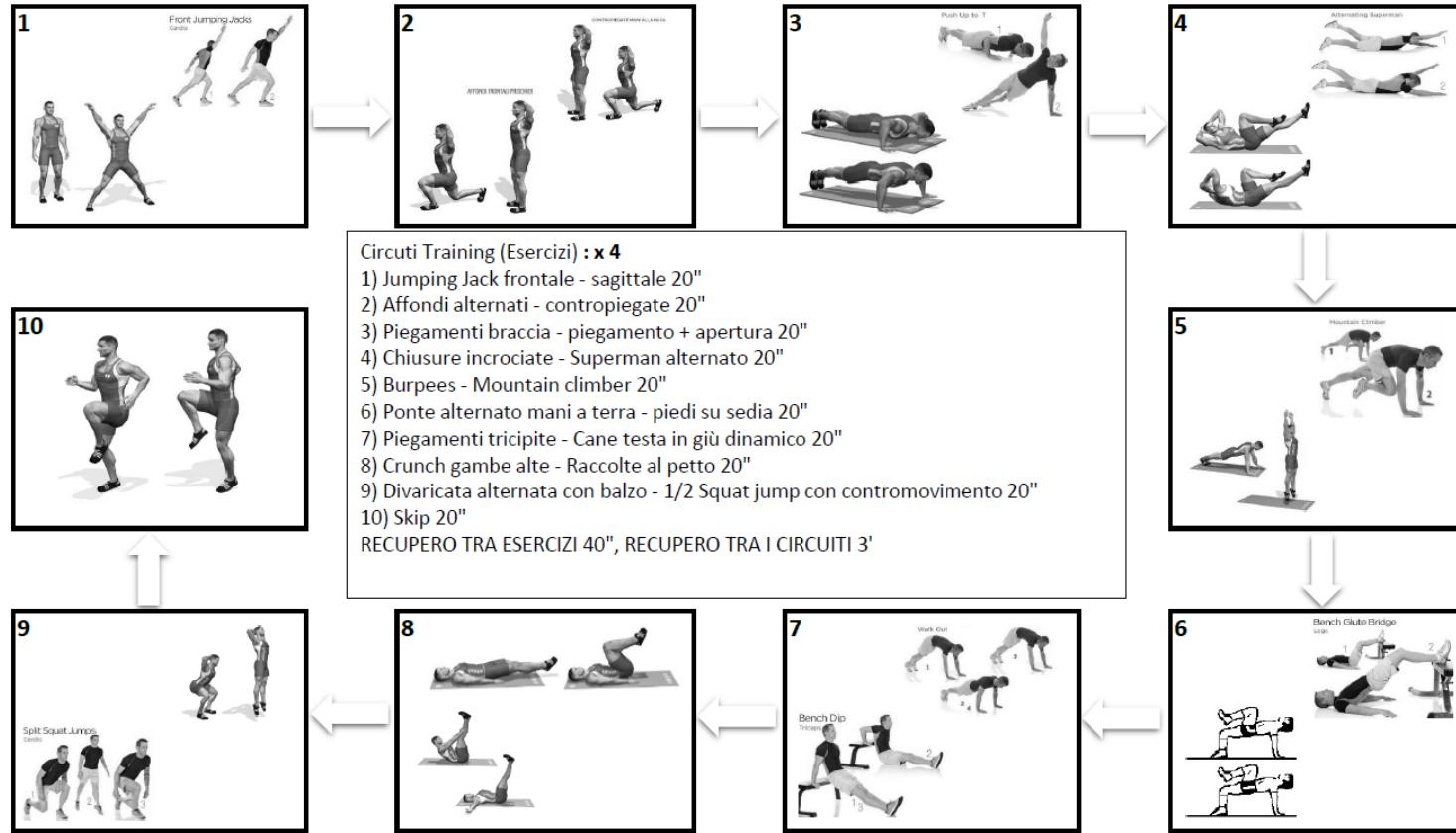
Metodo in circuito



Potenziamento in circuito a tempo
Marzo

4 x (20s work + 40s rest) rec.3'

Potenziamento in circuito Atletica giovedì



Potenziamento in circuito a tempo

Aprile 1

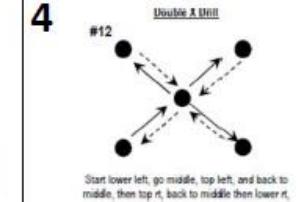
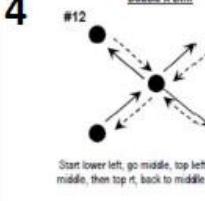
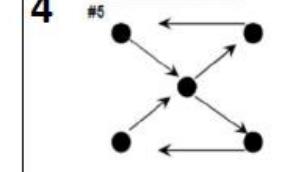
4 x (20s work + 40s rest) rec.3'

Potenziamento in circuito a tempo

Aprile 2

Allenamento strutturato su 3 circuito di 4 esercizi ogni circuito.

Ogni mini-circuito è stato ripetuto 4 volte effettuando ogni esercizio per 20s e recupero 20s. Recupero tra i circuiti 2/3 minuti

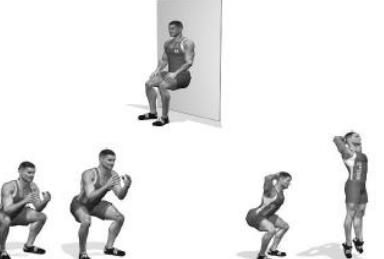
4 SERIE REC. TRA ESERCIZI 20"- DOPO SEQUENZA 2'			
1 	2  In Out Squat Jump 1 2 3 4	3 	4  #12 Double A Unit Start lower left; go middle, top left, and back to middle, then top right, back to middle then lower right.
SQUAT	SQUAT JUMP DIVARICATO E UNITO	PISTOLS	RIMBALZI A GAMBE UNITE DISEGNANDO UNA X
20"	20"	20"+20"	20"
4 SERIE REC. TRA ESERCIZI 20"- DOPO SEQUENZA 2'			
1  Push Up to T	2 	3 	4  #12 Double A Unit Start lower left; go middle, top left, and back to middle, then top right, back to middle then lower right.
BRUO + PUSH UP + TORSIONE	QUADRUPEDIA DORSALE + TOCCARE PIEDE OPPOSTO	PLANK TOCCARE PIEDE OPPOSTO + SUPERMAN BRACCIO OPPOSTO	RIMBALZI CON UNA GAMBA DISEGNANDO UNA X (cambio ogni serie)
20"	20"	20"	20"
4 SERIE REC. TRA ESERCIZI 20"- DOPO SEQUENZA 2'			
1  ATTORNO DI + CONTROPIEGATA DA AFFONDO SX + COMPRENSATIVA SX	2  Hop Knee Drive 1 2	3 	4  #5 Figure 8 Drill Left Leg Only Start with the Left Foot and only use the Left Foot
CONTROPIEGATA + AFFONDO ALTERNATO	SALTO ALTERNATO PARTENDO IN GINOCCHIO	SPINTE BACINO ALTERNATE	RIMBALZI CON UNA GAMBA DISEGNANDO UN 8 (cambio ogni serie)
20"+20"	20"	20"+20"	20"

Obiettivi di gruppo

Potenziamento muscolare specifico

Metodo in concatenazioni di esercizi

POTENZIAMENTO ATLETICA 20 APRILE

1  Front Jumping Jacks Centre	2 	3 	4  Push Up to T both sides 
Riscaldamento 10 minuti con stretching dinamico, fune (per chi ce l'ha), andature ed esercizi coordinativi	4 x (Squat bulgaro 12+12 - knee up jump 6+6 - skip contro il muro 15xa) rec.45"/2'	4 x (Wall squat 60" - Molleggi 30" - squat jump 15") rec.45"/2'	4 x (Dip tricipite 10 - Trazioni orizzontali 10 - Push up + torsione 8) rec.45"/2'
5 	6 	7  Alt. One Leg Front Bridge Bridge to Plank Lower Back Front Bridge Walk Out Advanced Side Twist	8 
3 x (Diamante in plank 12+12 - Goodmorning 10+10 - Ponte dinamico 8+8) rec.45"/2'	3 x (Estensioni caviglia veloci al muro 25+25 - Rimbalzi 1 gamba 10"+10" rec.45"/2'	2 x (Plank statico 20" + Plank alternando la gamba 10/10 + Bruco spostando le mani 6)	2 x (Side plank statico 15"xlato + Quadrupedia dorsale toccare la gamba opposta 5/5 + Torsioni in plank laterale 5/5)

Potenziamento in concatenazioni di esercizi
Aprile

Obiettivi di gruppo

Potenziamento muscolare specifico

Balzi e andature su scalini

Esercizi ed andature di forza esplosiva e/o elastica ed elasticico- riflessa

È stata proposta una
ampia gamma di esercizi
in modo da sollecitare
uno spettro ampio di
modalità di intervento
muscolare e di impegno
coordinativo

ESERCIZI SU SCALINI

1. CORSA SU GRADINI, UN APPOGGIO OGNI GRADINO X 2
2. CORSA SU GRADINI, UN APPOGGIO OGNI DUE GRADINI X 2
3. CAMMINARE SUI GRADINI SUPERANDO TRE/QUATTRO GRADINI ALLA VOLTA X 2
4. BALZI ALTERNATI OGNI DUE/TRE GRADINI X 2
5. RIMBALZI A GAMBE TESE UNITE OGNI GRADINO X 2
6. SALTI OGNI DUE GRADINI CON DUE GAMBE X 2
7. SALTI OGNI TRE GRADINI CON DUE GAMBE X 2
8. SALTI OGNI 4 GRADINI CON DUE GAMBE X 2
9. BALZO ESPLOSIVO SUPERANDO PIU' GRADINI POSSIBILE X 8
10. RIMBALZO A GAMBE TESE SU UN GRADINO E UNO PIEGANDO LE GAMBE SUL SUCCESSIVO X 2
11. SALTI SU UNA GAMBA OGNI GRADINO X 2 X ARTO
12. CALCIATA DIETRO RIMBALZATA OGNI GRADINO X 2
13. SALITA LATERALE OGNI TRE/QUATTRO GRADINI (FARE UN AFFONDO LATERALE) X 2 X LATO
14. SKIP SALENDO LATERALMENTE SUI GRADINI X 2 X LATO X 2 X LATO
15. SKIP ALTO UN APPOGGIO OGNI GRADINO X 2
16. SKIP BASSO E RAPIDO UN APPOGGIO OGNI GRADINO X 2
17. BALZI CON UNA GAMBA OGNI DUE GRADINI X 2 X LATO
18. BALZI OGNI GRADINO MANTENENDO LA POSIZIONE DI $\frac{1}{2}$ SQUAT X 2
19. MOUNTAIN CLIMBER MANI APPOGGIATE SU GRADINI (SCAMBIO VELOCE) X 2 X 20 RIP.
20. PLIOMETRIA SALTARE SCENDENDO DUE GRADINI E BLOCCARSI IN POSIZIONE DI $\frac{1}{2}$ SQUAT X 2

NOTE: "X2" SIGNIFICA FARE DUE SERIE DELL'ESERCIZIO SALENDO SU UN NUMERO DI ALMENO 10 SCALINI. IL RITORNO E' DI PASSO.

Obiettivi di gruppo

Seduta di tecnica

Seduta di tecnica svolta nel mese di marzo 2020

La seduta è stata
strutturata su 4 fasi:

- 1) Warm up
- 2) Andature per le caviglie
- 3) Wall drills
- 4) Esercizi di skipping

ALLENAMENTO DI TECNICA

Riscaldamento: Fune 5' o corsa 10' + stretching dinamico

Andature:

3 x (la distanza dipende dallo spazio a disposizione)

- Camminare sugli avampiedi 10/20m
- Camminare sui talloni 10/20m
- Camminare 2 appoggi punta e 2 talloni 10/20m
- Rullata 10/20m
- Molleggi elastici in avanzamento 10/20m
- Doppio impulso 10/20m

Wall drills:

- 2 x In appoggio al muro, tenere una gamba flessa x 5" e poi cambiare velocemente tenendo 5" l'altra gamba alta, ripetere 5 volte x arto
- 2 x esercizio precedente ma con un doppio scambio ritornare con la stessa gamba alta, ripetere 10 volte per gamba
- 2 x skip veloce sempre con le mani in appoggio al muro 20 toccate x arto

3 x Ponte dinamico: disteso, in posizione di ponte, con una gamba flessa e sollevata da terra, scambiare velocemente le gambe senza abbassare il bacino, ripetere 8 volte per gamba.

Tecnica di corsa:

- Skip A 4 x 10 toccate x arto
- Skip B 4 x 10 toccate x arto
- Skip alto sul posto 4 x 30 toccate x arto
- Skip basso sul posto 4 x 25 toccate x arto
- Passettini rapido su posto 4 x 20 toccate x arto
- Combinazione: 2 x (skip alto 10xarto + skip basso 10xarto passettini rapidi 10xarto) fare altre due serie partendo dai passettini e finendo con lo skip alto.

Chi può fare 8/10 allunghi da 100m

Seduta di tecnica svolta nel mese di aprile 2020

La seduta è stata strutturata
su 5 fasi:

- 1) Warm up
- 2) Andature di propriocezione - mobilità - rinforzo per le caviglie
- 3) Wall drills + attivazione del gluteo
- 4) Esercizi di skipping con modalità estensiva (finalità anche metabolica)
- 5) Pliometria a basso impatto con aspetti coordinativi e propriocettivi (Dot drills)

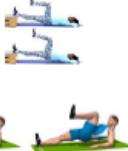
ALLENAMENTO DI TECNICA (MARTEDI' 28/04/2020)

Riscaldamento: Stretching dinamico 10'

Esercizi per i piedi + riscaldamento (scalzi): 2 X

- Flesso estensione + Circonduzione caviglia 20 x arto (in equilibrio su una gamba)
- Rullata piedi uniti sul posto 20
- Sollevare la volta plantare (accentuare la volta plantare) 20
- Cane a testa in giù con flesso estensione caviglie 20 x arto
- Apertura e chiusura con cambio di appoggio anteriore e posteriore 10
- Spostamento laterale piedi paralleli con cambio appoggio anteriore/posteriore 10
- Equilibrio mono podalico 60° (occhi aperti & chiusi) 2 x arto

Wall drills + Attivazione gluteo:

- 2 x (Ponte con gamba tesa in appoggio alto 5 x 5" x arto + in appoggio al muro, tenere gamba flessa x 5" e cambio veloce tenendo 5" l'altra gamba alta, 5 x 5" x arto)
 - 2 x (Plank inverso a braccia tese con flessione alternata gambe 5 x 5" x arto + esercizio precedente ma doppio scambio e ritorno stessa gamba alta, ripetere 10 volte per gamba)
- 

Tecnica di corsa (Ripetute):

- Skip alto sul posto 15" – 20" – 25" – 30" – 35" recupero 1:4
- Skip basso sul posto 6 x 15" r.90"
- Combinazione: 3 x (pass. rap. 5" + skip basso 10" + skip alto 15") recupero 2'
- Combinazione: 3 x (skip alto 15" + skip basso 10" + pass. rap. 5") recupero 2'

PLIOMETRIA CON RIFERIMENTI A TERRA FARE OGNI ESERCIZIO X 30", RECUPERO 30":

TRACCIARE A TERRA CON DEL NASTRO ADESIVO 5 PUNTI A CIRCA 80/90 cm DI DISTANZA

- 4 5 3 1 2
- ES.1 DIVARICATO E UNITO: partire con i piedi su 1-2, saltare unendo in 3, saltare divaricando in 4-5, ritornare nello stesso modo
- ES.2 DIVARICATO E UNITO CON GIRO: partire con i piedi su 1-2, saltare unendo in 3, saltare divaricando in 4-5, giro 180° e ritornare nello stesso modo
- ES.3 DISEGNARE UN 8 A PIEDI UNITI: partire con i piedi su 1, saltare in 3, saltare in 4 poi in 5, saltare in inietro in 3 e poi in 2 e ritornare in 1
- ES.4 come il numero 3 ma solo con piede destro,
- ES.5 come il 4 ma con il piede sinsistro
- ES.6 DISEGNARE UNA X con un piede: partire dal 3, saltare in 1 e ritornare in 3, saltare in 2 e tornare in 3, saltare in 4 e tornare in 3, saltare in 5 e tornare in 3.
- ES.7 come il 6 con l'altro piede.

Seduta di tecnica svolta dalle ostacoliste nel mese di aprile 2020

- Scorpione e ostacolista 10 x lato
- Sedute, gambe unite e tese, braccia avanti al busto, flettere una gamba (posizione ostacolista), ruotare il busto verso la gamba flessa e flettere il busto sulla gamba tesa, riunire le gambe, cambiare gamba senza appoggiare le mani a terra, ripetere 10 volte per gamba.
- Stesso esercizio più veloce ma senza movimento del busto (sempre riunendo prima le gambe 10 x arto)
- Stesso esercizio ma senza riunire le gambe (scambiare prima e seconda gamba) 10 x arto
- In piedi, gambe divaricate, girandosi, sedersi a terra in posizione ostacolista, ritornare in piedi con l'aiuto delle braccia e ritornare giù sull'altro lato 10 x arto
- In appoggio al muro simulare l'azione di richiamo della seconda gamba 2 x 10 x arto
- Andatura con flesso estensione simulando la gamba di attacco 2 x 10 x arto
- Skip A con tre saltelli invece di due
- Ferme con una gamba flessa, con un rapido movimento, richiamare la gamba che sta a terra come per superare un ostacolo, riunendo i piedi insieme. 10 x arto
- Andatura rimbalzata simulando l'azione di passaggio sull'ostacolo 2 x 10 x arto
- Sistemando il manico di una scopa o un filo/elastico ad un'altezza di circa 70cm, usando come appoggi due sedie o simile, stando a cavallo dell'ostacolo con una gamba flessa e l'altra a terra, superare l'ostacolo con un movimento veloce, ripetere 5 volte per arto di attacco.
- Come il precedente ma partendo con qualche passo di avvio e senza fermarsi sull'ostacolo
- Come il precedente ma partendo con uno skip e continuando skip dopo l'ostacolo

Ritorno in pista

Quando si potrà ritornare a svolgere allenamenti in pista, l'organizzazione dei gruppi di allenamento, necessariamente cambierà.

Il numero degli atleti per ogni sessione di allenamento dovrà essere ridotto per garantire le giuste distanze e questa potrebbe essere una opportunità per effettuare un lavoro tecnico più personalizzato.

Sarà importante dare degli obiettivi a breve e medio termine definiti sia temporalmente che concretamente



Come riprendere?

- ❖ Test di valutazione funzionale (Forza arti inferiori - Video analisi skip e corsa)
- ❖ Esercitazioni tecniche con passaggio alla corsa
- ❖ Allenamenti di resistenza specifica con intensità crescente con volumi contenuti
- ❖ Allenamento della forza con mezzi speciali (traino, balzi orizzontali)
- ❖ Tecnica di partenza dai blocchi
- ❖ Inserimento di prove a velocità elevata solo dopo un periodo di ripresa della corsa a velocità sub massimale (80/90%).
- ❖ Tecnica analitica sugli ostacoli
- ❖ Ritmica sugli ostacoli iniziando con esercitazioni con 5 passi

Come riprendere?

Quali Proposte ?

GRAZIE !!