

ALLENARE LA FORZA? PERCHE'?





PROPOSTA 1

CAP. COORDINATIVE

- EQUILIBRIO
- RITMO
- SEGMENTAZIONE
- REAZIONE

CAP. CONDIZIONALI

- RESISTENZA
- FORZA
- RAPIDITA'
- MOB ARTICOLARE

MEZZI UTILIZZATI



RISULTATI A BREVE TERMINE



Yohanes era migliorato sia a livello coordinativo che a livello organico



Sapeva fare la maggior parte degli esercizi proposti anche i più complessi

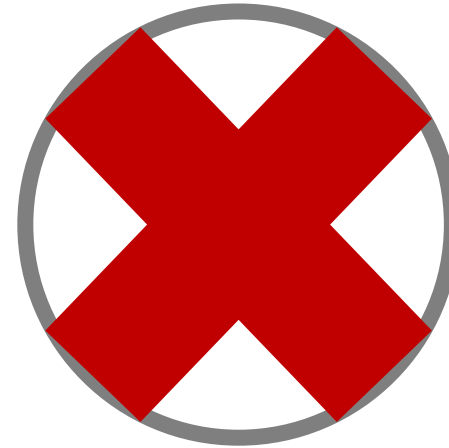


Al debutto da cadetto aveva vinto tutte le gare dai regionali alle nazionali di corss

SODDISFATTO?

Lo stile di corsa di Yohanes non era cambiato, erano SOLO migliorate le prestazioni.

.

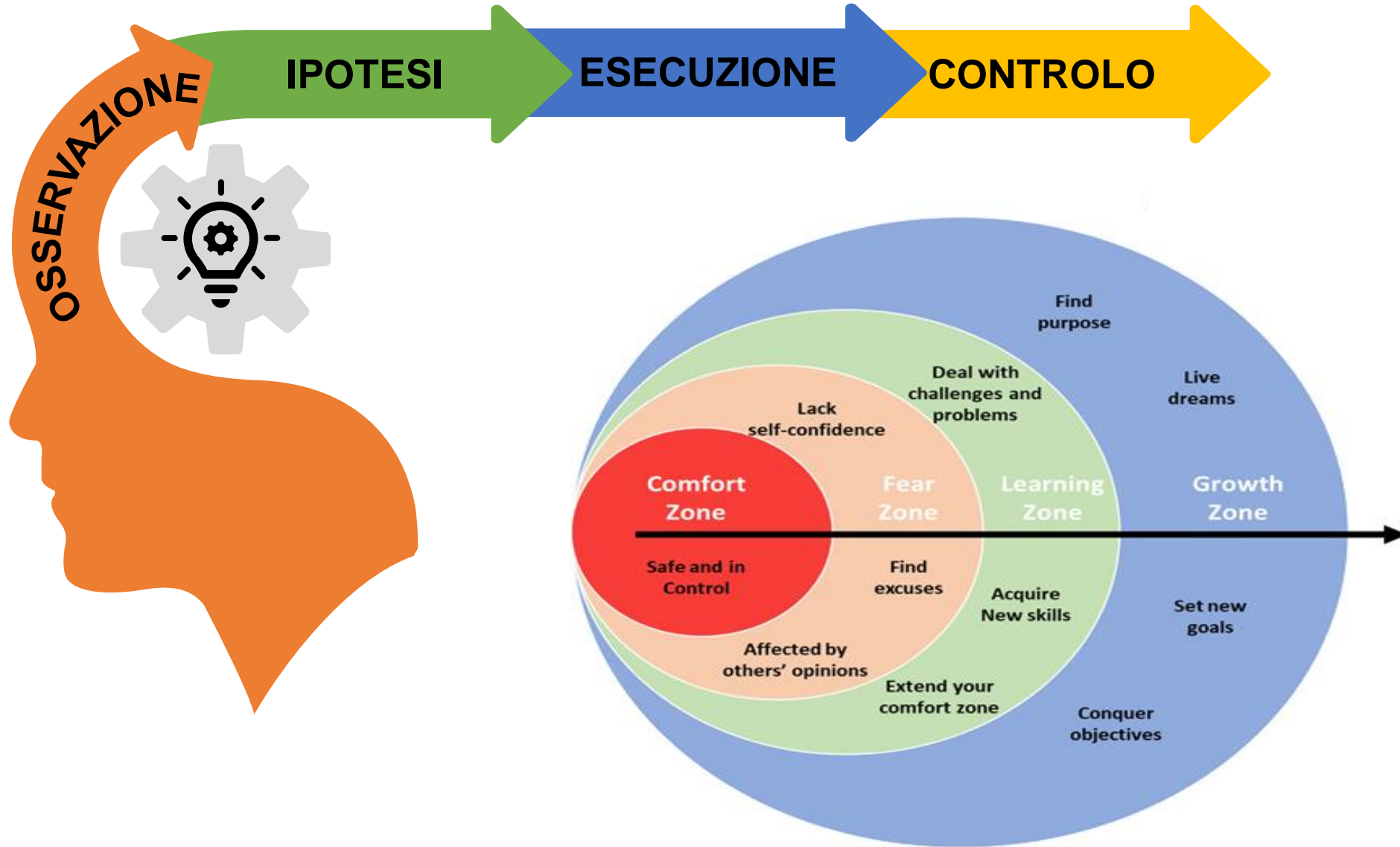


.

prestazioni:



PROTOCOLLO DI LAVORO

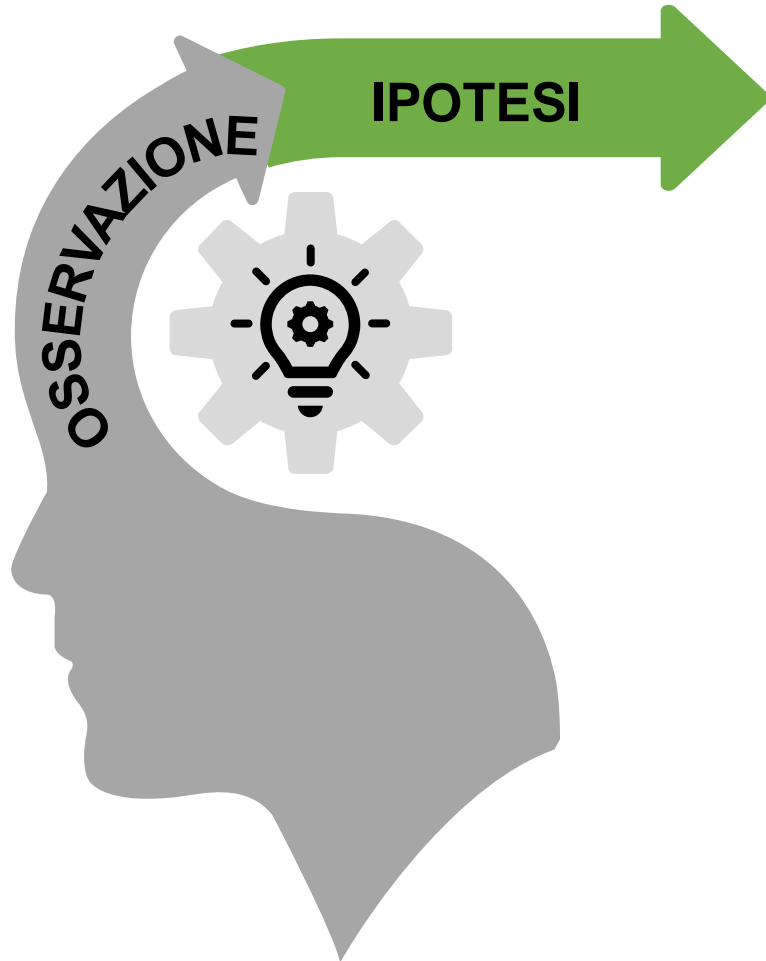


ANALISI CINEMATICA



VEL (Km/h)	L (Cm)	CAD (ppm)	TC (msec)
14	133	174	212
15	142	176	202
16	148	180	187
17	153	184	177
18	160	188	171
19	166	191	165
20	170	195	160
21	174	200	156

TEOREMA D'IMPULSO



- TEMPI DI APLICAZIONE CORTISSIMI
- GROSSE SOLLECITAZIONI MECCANICHE
- IN ARIA NON POSSIAMO ACCELERARE

Teorema di impulso

$$\bar{F} = \frac{d\bar{q}}{dt}$$

PROPOSTA 2

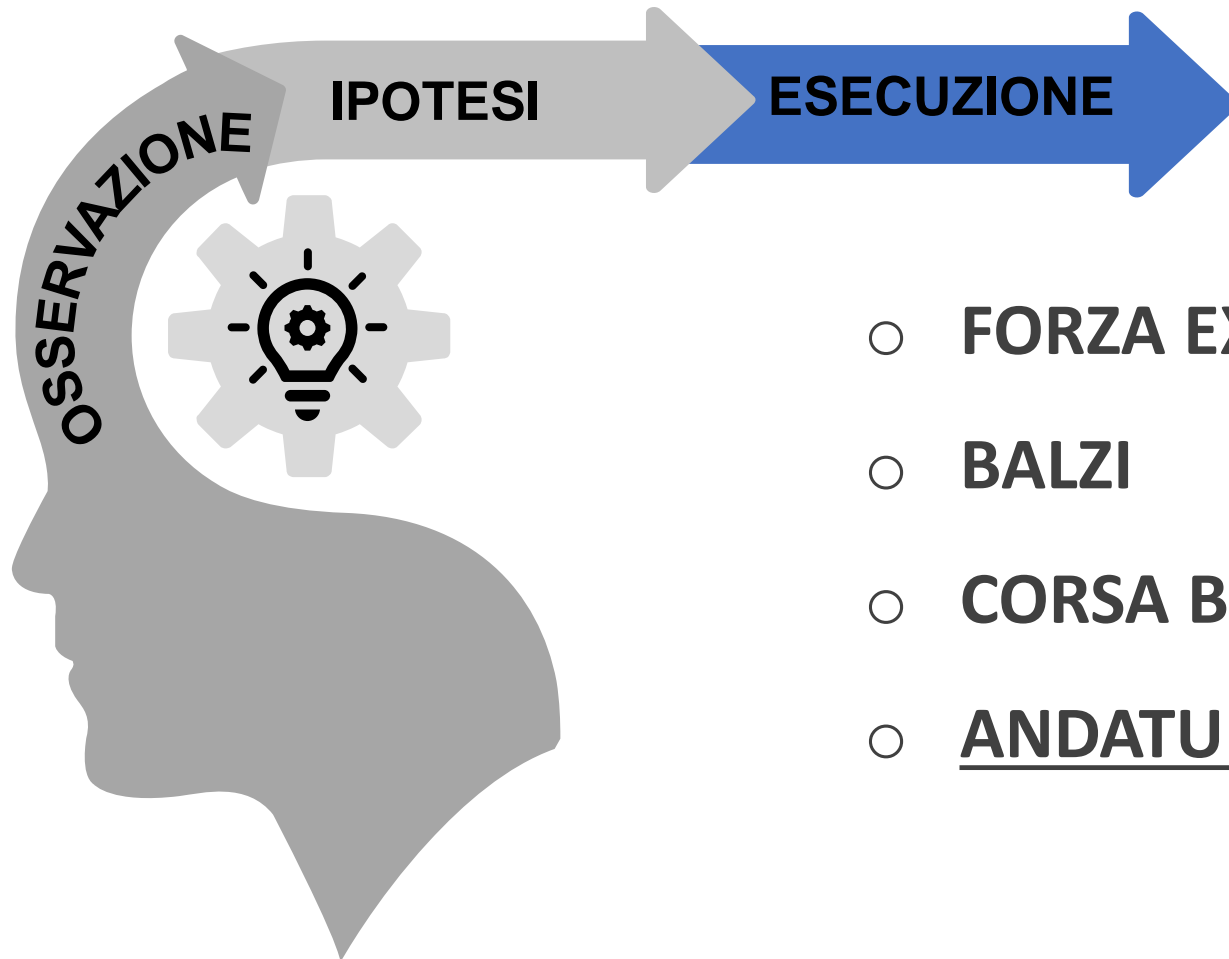
CAP. CONDIZIONALI

- RESISTENZA
- RAPIDITA'
- MOB ARTICOLARE
- FORZA

CAP. COORDINATIVE

- EQUILIBRIO
- RITMO
- SEGMENTAZIONE
- REAZIONE

FORZA ESPLOSIVA E FORZA SPECIALE



- FORZA EXP
- BALZI
- CORSA BALZATA
- ANDATURE 2.0

ANDATURE VS TECNICA

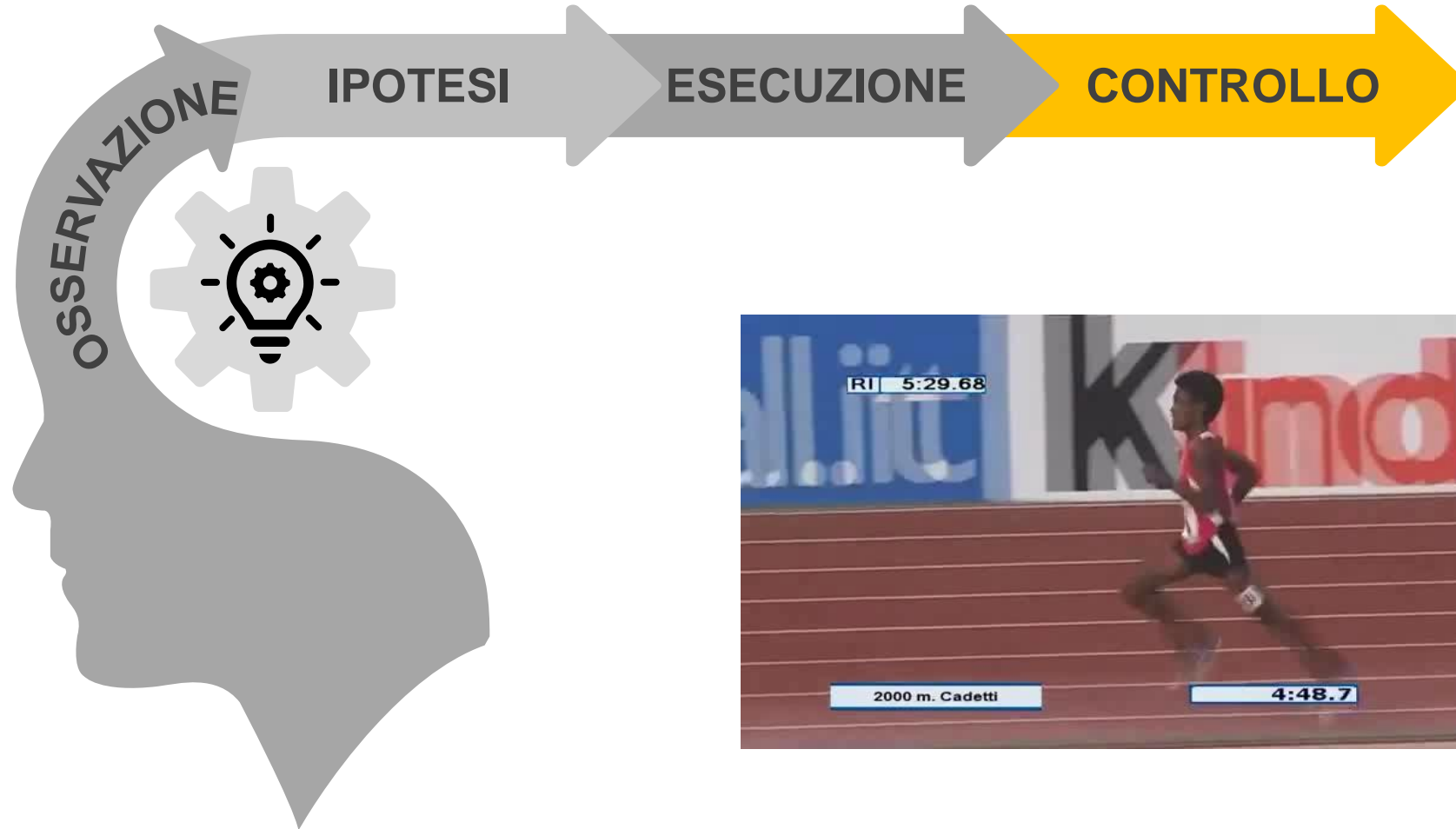
ANDATURE

Le lettere maiuscole												
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Le lettere minuscole												
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z

TECNICA



UN ANNO DOPO



TRAINING DELLA FORZA

CONDITIONING

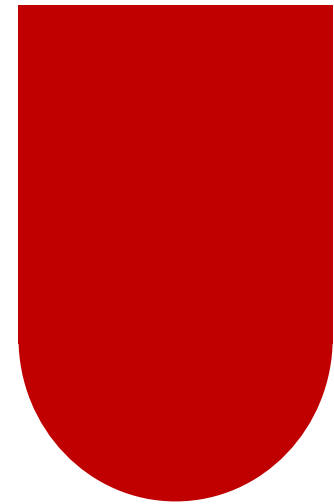


ECCIPIENTI



**SOLUZIONE
MEDICINALE**

FORZA



PRINCIPIO ATTIVO

CONDITIONING

- NON ALLENA DIRETTAMENTE LA FORZA
- RICHIEDE UN'ATTENTA SUPERVISIONE
- NECESSITA, QUINDI CREA, UN GRANDE SENSO PROPRIOCETTIVO
- CREA I PRESUPPOSTI PER GENERARE FORZA

NB OTTIMO ALLENAMENTO IN ETA' GIOVANILE

FORZA

CLASSIFICAZIONE EMPIRICA.

1

**FORZA
GENERALE**



ASPECIFICO

PALESTRA,

2

FORZA SPECIALE



**RECLUTAMENTO
MUSCOLARE
SIMILE**

**DRILL, PLIOMETRIA,
ETC**

3

**FORZA
SPECIFICA**



**SPORT
SPECIFICO**

SALITE, TRAINO, ETC

L'EVOLUZIONE DELLA FORZA



CATEGORIA	FORZA GENERALE	FORZA SPECIALE	FORZA SPECIFICA
CADETTI	FCN – F EXP - CONDITIONING	ANDATURE	X
ALLIEVI	GRADONI – PALESTRA DIDATTICA	CORSA BALZATA	SALITE CORTE
JUNIOR	PALESTRA 1	PLIOMETRIA	SABBIA – SALITE CORTE, MEDIE E LUNGHE
PROMESSE	PALESTRA 2 - ELASTICI	SOLITI MEZZI AUMENTANDO IL CARICO	TRAINO – CINTURA ZAVORRATA – CORSA IN AMPIEZZA
OGGI	PALESTRA 3	SOLITI MEZZI	IN MODALITA' DI CIRCUITO

EVOLUZIONE DELLA PALESTRA

OGGI

ALLIEVI

PROMESSE

JUNIOR



PALESTRA ALLIEVO



1 VOLTA A SETTIMANA

- 4x6x30 Kg BFRRT
- 4x10 AFFONDI 15 Kg
- 4x20x15 Kg STEP-UP
- 4x10 AFFONDI SCAMBIATI
- 15 POLICONCORRENZA

PALESTRA JUNIOR



1 VOLTA A SETTIMANA

- 4 X BFRRT (45 Kg)
- 3x6x SQUAT PROFONDO LIBERO (40 Kg)
- 3 x 3 x (4-12) SQUAT a CONTRASTO nella serie (90/40 Kg)
- 3 x 3 x 10 SPINTE/30 MOLLEGGI nella serie (20 kg)
- 15 x AFFONDI LUNGHI (20 Kg)
- 2 x 10 x MONO STEP-UP

PALESTRA PROMESSE

1-2 VOLTE OGNI 10 GG

- 3+3 x 6 MONO SQUAT LIBERO(10 Kg)
- 6X12 MONO-SQUAT SCAMBIATO (10KG)
 - 6 X 10 STACCHI (30 Kg)
 - 4 x 30" SWING SSC (14Kg)
- 2+2X 10+30+10 (SPINTE SOLEO-MOLLEGGI-CORDA²)
 - + 4X20 STEP UP con ELASTICO
 - 4X12 AFFONDI JUMP (20Kg)



**INIZIO COLLABORAZIONE CON
PREPARATORE**

OGGI

1 VOLTA A SETTIMANA

- **10-12' CORE TRAINING**

25' DI LAVORO CONTINUO

I. 8XSTACCHI PIANO RIALZATO (70 KG)

II. 5+5 X SLANCIO DA ISO-SKIP (12 KG)

III. 50M CORSA CON ELASTICO

- **4 X BFRRT a CASTELLO (70 Kg R3')**



PROGRAMMA per YOHANES dal 24-02 al 15-03-2020

“Fai di ogni giorno il tuo capolavoro”

(John Wooden)

Lun 24 -159 gg	30' + DRILL 2 + (TRAINO 6 Kg 8x100m rec 20" + 6x60m con over 2m + 8x80m con cinesini 200cm rec 20") X 2V FLOATING	
Mar	Risc + Hs + PISTA (10x200 Con 2 Hs R100m in 30" c.ca + 10x400 R200m in 1' c.ca + 10x200 R1') (33"/65"/29") 10 km di corsa lenta + CONDITIONING	
Mer	16 km di fondo + DRILL1 + MOB ARTICOLARE	
Gio	Risc + DRILL 2 + MEDIO 12 Km + 400m PALESTRA1	
Ven	12 Km di corsa con 5 km di Hs + DRILL 1-2 10 Km di corsa + 10 allunghi	
Sab	Risc + DRILL 2 + SALITE (4x150 + 1200m) X 3V	
Dom 1 -153 gg	22 Km di corsa con 30" forti ogni 10' + DRILL1 + 10 allunghi	
Lun	30' + DRILL 2 + (TRAINO 6 Kg 8x100m rec 20" + 6x60m con over 2m + 8x80m con cinesini 200cm rec 20") X 3V FLOATING	
Mar	Risc + DRILL 1 + HS + 4X2000 R3' (2:55) + SALITE 5X150 10 km di corsa lenta + CONDITIONING	
Mer	12 Km di corsa + DRILL 1-3 10 Km di corsa + 10 allunghi	
Gio	Risc + DRILL 1-2 + PISTA + (5X200+2000) X 3V R1'5' (30/2:50)	

Ven	15 Km di corsa + CONDITIONING 10 Km di corsa lenta	
Sab	8 Km + PALESTRA 1 12 Km di corsa con 5 km di Hs	
Dom 8 -146 gg	20 km di fondo + DRILL1 + 10 allunghi	
Lun	Risc + DRILL 2-3 + VELOCITA' 10X60m lanciati (220Cm) 10 Km di corsa + CONDITIONING	
Mar	Risc + DRILL 2 + PISTA 10X400 Hs R200m + 10x300 Hs R100m (67"/50")	
Mer	10 Km di corsa + DRILL 1-3 10 Km di corsa + 10 allunghi	
Gio	Risc + DRILL 2 + MEDIO 12 Km + 250-200-150 FLOATING	
Ven	8 Km di Risc + PALESTRA 2 10 km di fondo + 10X200 con 3 Hs	
Sab	10 Km di corsa + DRILL 1-3 10 Km di corsa + 10 allunghi	
Dom 15 -139 gg	22 Km di fondo + DRILL 1 + 10 allunghi	



Banca Intesa Sanpaolo Spa

Filiale di Via del Corso, 226 - Roma

Intestato a Pres. Cons. Min. Dip. Prot. Civ.

IBAN: IT84Z0306905020100000066387

BIC: BCITITMM

