



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

QUANTI KM....? QUALI KM.....?

Per formare un giovane corridore
per consolidare un atleta evoluto





QUALCHE DATO

Corridore evoluto:

- Età: dai 20-22 anni in avanti
- La sua formazione: almeno 6 anni di attività
- Il suo allenamento: almeno 10 per settimana
- Attività praticata: da almeno 6 anni, dei quali almeno 3-4 a livello nazionale (e oltre)





ALCUNE CONSIDERAZIONI

- Oggi i giovani non hanno più la stessa formazione motoria del passato
- Cosa serve, quindi, per formare un corridore?
 - Recupero di esperienze motorie
 - La conoscenza di sé e del contesto, la consapevolezza di ciò che si sta facendo e delle scelte da farsi
 - La progressività nel lavoro
 - La modulazione del carico





UN PO' DI NUMERI

Il volume non è «fare solo km» e non ha mai ucciso nessuno, anzi...

- 1) Nel singolo allenamento (12-30)**
- 2) Nella settimana (120-180)**
- 3) Nel ciclo mensile di allenamento (500-720)**

ELEMENTI DA CONSIDERARE

- a) volume complessivo per ogni periodo della vita atletica (progressività del carico)**
- b) mezzi per ciascun periodo**
- c) l'organizzazione dei mezzi**
- d) la densità dei mezzi**



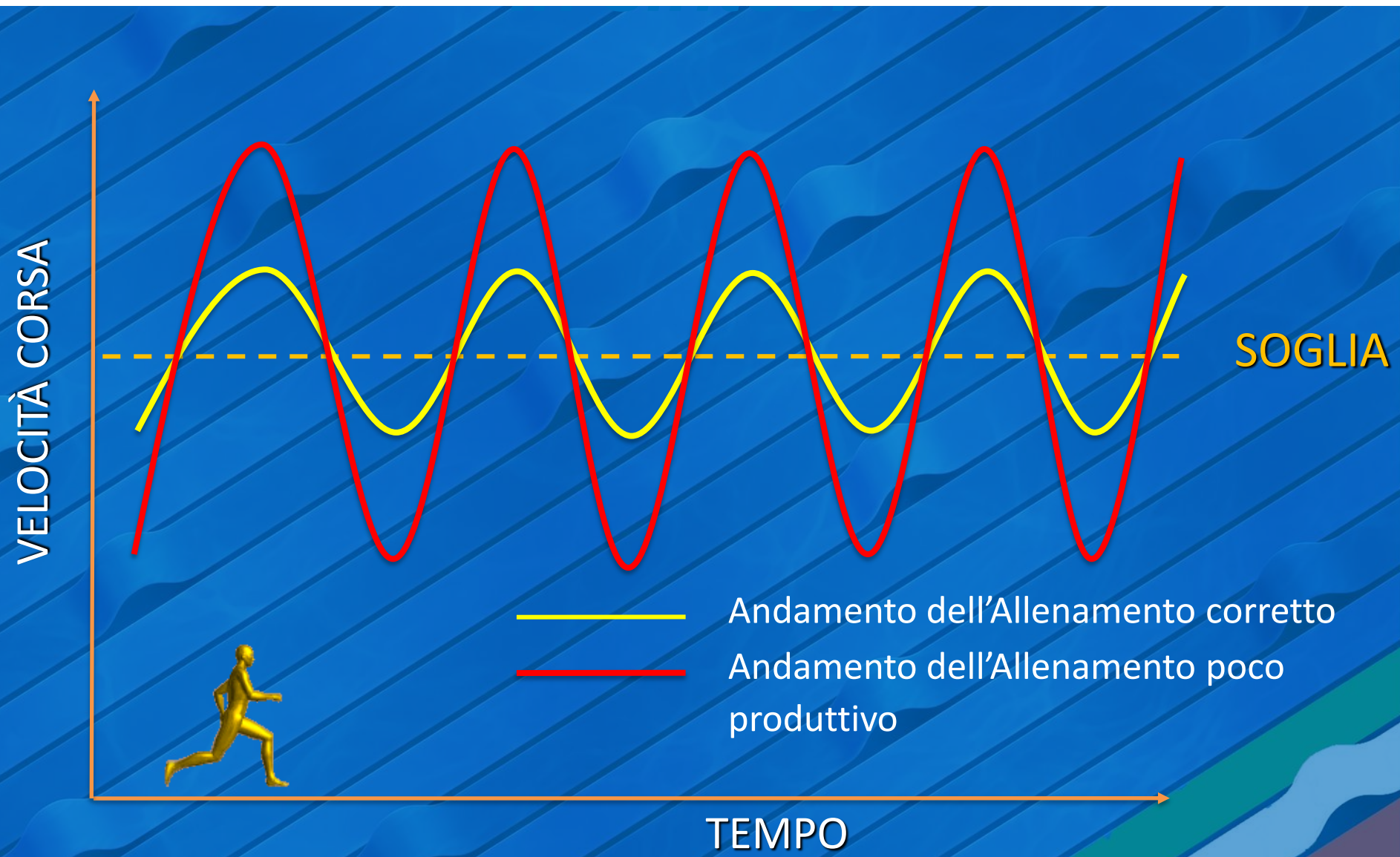
L'INTENSITA'

- L'intensità può uccidere qualcuno (è già capitato molte volte)!!!
- Quale intensità?
 - 1) Come la determino?
 - 2) Come la controllo?
 - 3) Come la utilizzo?





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA





esempio di un ciclo di lavoro di costruzione per un corridore di 5000-1000m

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1° Settimana	Matt: corsa + forza (circuito misto) Pom: corsa + allunghi in frequenza e ampiezza	Matt: corsa + variazioni brevi per 8-10km di lavoro con recupero su pari tempo di lavoro Pom: corsa e allunghi (tecnica di corsa)	Unica seduta di corsa fino ad almeno 20km	Matt: corsa + forza (palestra-andature tecniche) Pom: corsa + allunghi frequenza e ampiezza	Matt: medio variato x 12-14km (1000 medi- 1000 veloci) Pom: corsa facile	2 sedute di corsa continua	Lungo di 23-25km col finale in progressione
2° Settimana	Matt: corsa + forza (esercitazioni in palestra anche con sovraccarichi) Pom: corsa + allunghi con ostacoli	Matt: risc. + ripetute medie (600-800m) per 8-10km di lavoro rec. attivi Pom: Corsa facile	2 sedute di corsa continua e facile	Matt: corsa + forza con salite brevi e in serie Pom: corsa + allunghi in piano	Matt: Risc + potenza aerobica frazionata (1500/2000m) x 10- 12km Pom: Corsa facile	2 sedute di corsa continua e facile	Lungo col finale in progressione, magari in salita
3° Settimana	2 sedute di corsa continua e facile	Matt: corsa + forza (circuito misto) Pom: corsa + allunghi frequenza e ampiezza	Matt: medio progressivo fino a 15km con incremento ogni 3- 5km Pom: corsa facile	1 sola seduta di corsa continua e facile x almeno 22- 23km	Matt: corsa + forza con salite brevi e in serie Pom: corsa + allunghi con ostacoli	Matt. prove corte in serie rec. brevi fra le prove e ampi fra le serie 6-8km di lavoro (3x6x400) Pom: corsa facile	1 seduta facile da 15 a 18km
4° Settimana	Matt: corsa + forza (esercitazioni in palestra anche con sovraccarichi) Pom: corsa + allunghi	Matt: Ripetute lunghe variate x 12km es. 2x3km (1km svelto-1km medio-1km svelto) + 3x2km (500m svelti e 500m svelti) rec.2' facili Pom: corsa facile	2 sedute di corsa continua e facile	Matt: corsa + forza con salite brevi e in serie Pom: corsa + allunghi in piano	Matt. prove a scalare, esempio 1600/1200/1000/800/600/2x400 rec da 2'30" a 1'15" facili Pom: corsa facile	2 sedute di corsa continua e facile	Lungo di 23-25km col finale in progressione



Atleta Meucci Daniele

Programma di allenamento Mese di Giugno 2011 Settimane dal 6 giugno al 3 luglio 2011

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1° Settimana Mattina	15km facili (dopo gara a Telese)	12km + andature tecniche + allunghi in frequenza e ampiezza	Risc. + 10 x 1' rec 1' a 3'20" + rec 3' + 10x400 (64") rec 30"	15km	20 km collinari a buon impegno	Risc. + 5x2000 (5'35"-38") rec. 2' corsetta-passo	22km saliscendi ma senza troppo impegno
1° Settimana Pomeriggio	Viaggio ad Andalo	50' + allunghi in leggera salita	12km	10km + 10 allunghi in frequenza-ampiezza	Riposo	12km	riposo
2° Settimana Mattina	12km + andature tecniche + allunghi in frequenza e ampiezza	Risc. + 2x200 (28") rec. 1' rec 3' + 2x400 (62") rec 1'30" rec 3' 600 (1'36") rec 1'30" 800 (2'10") rec 2' 1000(2'42") rec 2' 1200(3'18") rec 2' 1500 (4'10")	15km facili	20km: 10 normali + 5 intorno a 3'20" + 3 intorno a 3'12"-15" + 2 forte rec 4' + 6-8 x200 (28"-29") in agilità rec 200	1h tranquilli	15 + allunghi frequenza e ampiezza	10km
2° Settimana Pomeriggio	14 km + allunghi in frequenza e ampiezza	10km	10km + allunghi in frequenza ed ampiezza	riposo	10km + allunghi in frequenza ed ampiezza	10km + allunghi	Prova-Test 3000m ad Andalo (8'05")
3° Settimana Mattina	12km tranquilli	10km con gli ultimi 3 in buona progressione + andature tecniche + 6-8 x200 (29") agilità + ampiezza-frequenza	18km + allunghi	40' + esercizi + allunghi	Pre-risc.	Viaggio	17-18km + allunghi in frequenza e ampiezza
3° Settimana Pomeriggio	12km tranquilli	10km	10km facili	Viaggio	Gara m 5000 a Barcellona (13'24")	50' facili	
4° Settimana Mattina	4km + 4km: 3'10"-3'00- 2'55"-2'50" rec 4' + 1x1500 (4'10") rec 3' + 2x1000 (2'45") rec 30" (100m) rec 3' + 3-4 200 in agilità (28") rec 200	12km + allunghi in frequenza e ampiezza	1h + allunghi frequenza e ampiezza	Viaggio	Pre-risc.	Viaggio	20km con un po' di saliscendi
4° Settimana Pomeriggio	10km	12km		40' con facilissima progressione finale + qualche esercizio + allunghi	Gara m10000 Birmingham (27'44")	50' per smaltire gara e viaggio	



Atleta Meucci Daniele

Programma di allenamento Mese di Aprile 2014

Settimana dal 7 Aprile al 4 Maggio – Albuquerque

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1° Settimana Mattina	Viaggio	50'-1h sul golf per adattarsi	1h con progressione finale(15')	Risc. + salite 5x 80(rec passo) + 5x100 (rec 1'30") + 5x80 rec passo + rec 3' + 10' in progressione	Risc. + 30"/11'/1'30"rec1' facile x 5 volte (Rio Grande)	1h	23km con progressione finale in salita (salire dal Rio Grande all'albergo)
1° Settimana Pomeriggio	Arrivo ad Albuquerque	Non dormire dopo pranzo 45' + allunghi sul prato del golf (sarai un po' addormentato)	Non dormire dopo pranzo; 12km con allunghi + mobilità articolare	Puoi cominciare a fare la pennica ; 12km + 10 allunghi di 100-120m sul golf coi chiodi	12km + mobilità articolare	10km + 10 allunghi di 100-120m sul golf coi chiodi	riposo
2° Settimana Mattina	50' + andature tecniche + allunghi	Risc. + 1km a 3'20" e 1km a 3'00" x 14km	1h15'	Risc. + salite 6x 80 (rec passo) + 6x150 (rec 1'30") + 6x80 rec passo + rec 3' + 15' in progressione	12km + allunghi (io arrivo al mattino)	1h	1h15' sul golf + allunghi
2° Settimana Pomeriggio	50' + allunghi	10-12km	Corsa in acqua	12km + 10 allunghi di 100-120m (tecnica di corsa)	Risc + 800/600/400/200 x 5 rec. 2'/1'30"/1'/2' (2'14"/1'38"-39"/64"/30")	50'	riposo
3° Settimana Mattina	Risc. + 1x3km intorno a 3'00" rec. 1km a 3'25" + 2x 2km sotto i 3'00" rec 1km a 3'25" + 2x1km intorno a 2'53"-54" rec 500m a 3'30"	1h	50' + palestra	Risc. + 15x400 (63"-64") rec 200 facili (1') rec 4' + 5x400 (più forte) rec 2'	1h20'	50' + mobilità articolare	Risc. 5x2000 (5'40"-45") rec 400m facili + buon defaticamento
3° Settimana Pomeriggio	50' + andature tecniche + allunghi	12km + allunghi	50'+10 allunghi di 100-120m sul golf coi chiodi	corsa in acqua	riposo	50'+10 allunghi di 100-120m sul golf coi chiodi	riposo
4° Settimana Mattina	1h facile	45' + palestra	Risc + 1200/800/400 x 3 volte rec 1'30" fra le prove e 4' fra le serie (3'21"/2'12"/62"), rec 4' + 4x300 (44"-45") rec 1'30" pianissimo	1h20'	Viaggio a Stanford	40' con allunghi	Pre- risc.
4° Settimana Pomeriggio	50' + allunghi	50' + allunghi	10-12km	riposo	50' con facile progressione finale + allunghi spinti	riposo	Gara 10000m a Palo Alto



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

DOMANDE?





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

gr@zie per l'attenzione!
massimo.magnani@fidal.it

