

THE COURAGE TO
INNOVATE



LOMBARDIA

RUN MORE AND MORE
WITH YOUR COACH



EMILIO OSTINELLI
Presidente CRA
Lombardia

SUL TERRITORIO NAZIONALE

PREPARATORI E REF. ATLETICI ATTIVI **323**

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE **285**

(NDAG. CONOSCITIVA IN CORSO AL 4-3-2023)

<https://forms.gle/pkMT3uTMJxHTMd8x6>



FABRIZIO PERRONI
METODOLOGO



GIANNI BIZZOTTO
RESP. PA CRA



LUCA VIAPIANA
Referente Atletico
Regionale

How can I help you ?



Diop Abdoulaye
Treviglio



Alessandro Piccolini
Lomellina



Ilario Montanelli
Lecco



Alessandro Arcaini
Cremona



Alex Arizzi
Bergamo



Paolo Bruscagin
Gallarate



Domenico Cicognini
Pavia



Maurizio Pagoto
Varese



Davide Zamagna
Saronno



Giorgio Ravera
Lodi



Andrea Copelli
Mantova



Nicolo' Trombello
Como



Matteo Donghi
Chiari



Ivano Agostino
Cinisello Balsamo



Ion Stirba
Brescia



Luca Schilhan
Voghera



Rosa Longobardi
Lodi



Samuel Dania
Milano



Gianmarco Vailati
Crema



Veronica Martinelli
Seregno



Vincenzo Famà
Abbiategrasso



Davide Scalvi
Lodi



Hilali Khalid
Sondrio



Marco Costa
Busto Arsizio



Lorenzo Garbo
Monza



Gaetano Pignataro
Legnano



Vincenzo Rihai
Lovere

2022-2023 TEAM
REFERENTI ATLETICI
REGIONE LOMBARDIA

LAVORO AEROBICO



note aggiuntive

POST GARA



per tutti



/

RISCALDAMENTO

- 10-15' a carattere generale (serie di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze max di 25 m nelle varie modalità: giochi di rapidità, rullate, skip, calciata avanti e dietro, camminata sui talloni, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

FASE CENTRALE

1) 35-40' corsa continua con variazione delle andature (AVANTI, LATERALE, RITROSO)

DEFATICAMENTO

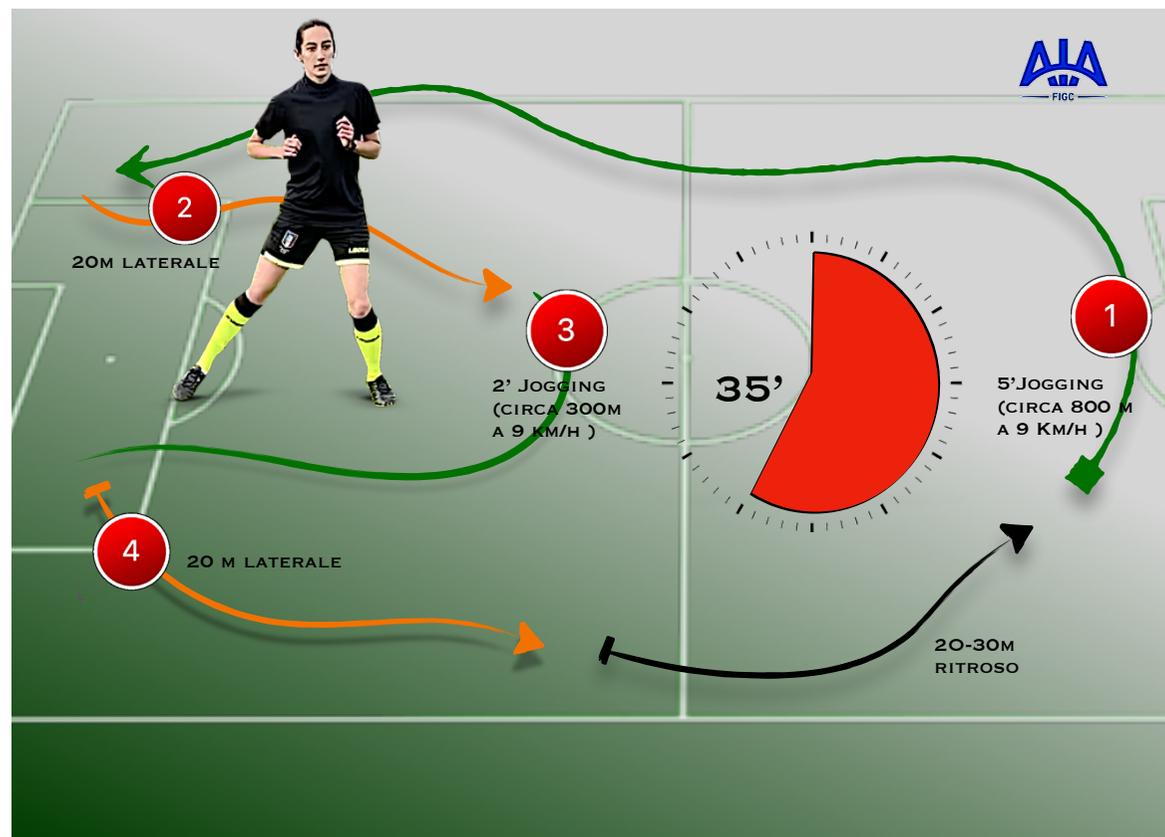
2) - 15' es. di mobilità articolare, di stretching e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

POST GARA

Microciclo

MARZO

1



IL COLORE DELLA ANDATURA INDICA L'INTENSITÀ DI CARICO E LA VELOCITÀ

8-10 km/h	11-12 km/h	13-15 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20 Jogging	40 Bassa Intensità	50 Media Intensità	70 Alta Intensità	80 Int. Sub-Max	90 Intensità Max	> 95 Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma solo allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

ANDATURE AD ALTA INTENSITA'



note aggiuntive

2° A ALLENAMENTO



per tutti



meno di 3gg dalla gara

RISCALDAMENTO

- 20' a carattere generale. Grande spazio al *retro-running* e alle andature laterali).
 Esercizi di mobilità articolare e di *Stretching* dinamico. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa in accelerazione partendo da tratti di 40 metri per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità di 10 e 5 metri.

FASE CENTRALE

Consultare la tavola delle andature.

INTENSITA' SUB MASSIMALE

3X(5X20,4X30,3X40metri). Micro recupero di passo.
 Macro recupero attivo 5' al termine dei 3'

Cool-down

- 10' *Jogging* + 5' *stretching* statico ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

LAVORO LATTACIDO

Microciclo

MARZO

1

TAVOLA DELLE ANDATURE

3x	20 m	30 m	40 m
RIPETUTE	5	4	3
KM/H	<i>secondi</i>	<i>secondi</i>	<i>secondi</i>
30	-	3,6	4,8
29	-	3,7	4,9
28	-	3,8	5
27	2,6	4	5,3
26	2,7	4,1	5,5
25	2,8	4,2	5,7
24	3	4,5	6
23	3,1	4,6	6,2
22	3,2	4,9	6,5
21	3,5	5	
20	3,6	5,4	6,2
19	3,8	5,5	7,5
18	4		8
RECUPERO	DI PASSO	DI PASSO	DI PASSO

IL COLORE DELLA ANDATURA INDICA L'INTENSITÀ DI CARICO E LA VELOCITÀ

8-10 km/h	11-12 km/h	13-15 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20 Jogging	40 Bassa Intensità	50 Media Intensità	70 Alta Intensità	80 Int. Sub-Max	90 Intensità Max	> 95 Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma solo allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

Velocità e rapidità



note aggiuntive

2° B
ALLENAMENTO



per tutti



meno di 2gg
dalla gara

RISCALDAMENTO: 20' a carattere generale,
 - Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo;
 - Andature e Balzi su una distanza massima di 20-30m. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità di 10 e 5 metri.

FASE CENTRALE
 Consultare la tavola delle andature.

IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.

Le prove sulla resistenza alla velocità è che bene che siano cronometrate.

- 6x30 m massima *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 40 m *accelerazione* con 45" di recupero;
- 6' *jogging* (circa 1000 m a 10 km/h);
- 5 x 30 m massima *accelerazione*. Recupero 30";
- 5x50 m massima *accelerazione*. Recupero 45"
- 10' *corsa a bassa intensità* (circa 2000m a 12 km/h).

DEFATICAMENTO. *Stretching* ed esercizi posturali.

ACCELERAZIONI E SPRINT

Microciclo

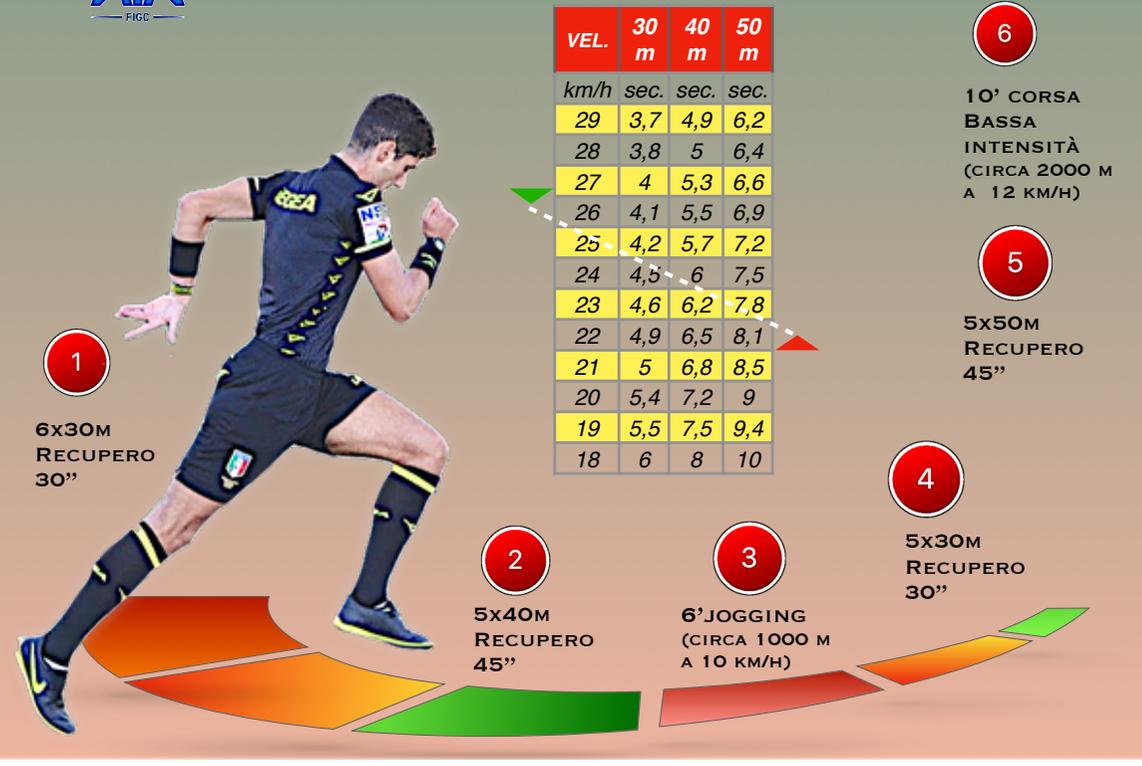
MARZO

1



ANDATURE

VEL.	30 m	40 m	50 m
km/h	sec.	sec.	sec.
29	3,7	4,9	6,2
28	3,8	5	6,4
27	4	5,3	6,6
26	4,1	5,5	6,9
25	4,2	5,7	7,2
24	4,5	6	7,5
23	4,6	6,2	7,8
22	4,9	6,5	8,1
21	5	6,8	8,5
20	5,4	7,2	9
19	5,5	7,5	9,4
18	6	8	10



1
6X30M
RECUPERO
30"

6X30M
RECUPERO
30"

2
5X40M
RECUPERO
45"

5X40M
RECUPERO
45"

3
6' JOGGING
(CIRCA 1000 M
A 10 KM/H)

6' JOGGING
(CIRCA 1000 M
A 10 KM/H)

4
5X30M
RECUPERO
30"

5X30M
RECUPERO
30"

6
10' CORSA
BASSA
INTENSITÀ
(CIRCA 2000 M
A 12 KM/H)

10' CORSA
BASSA
INTENSITÀ
(CIRCA 2000 M
A 12 KM/H)

5
5X50M
RECUPERO
45"

5X50M
RECUPERO
45"

IL COLORE DELLA ANDATURA INDICA L'INTENSITÀ DI CARICO E LA VELOCITÀ

8-10 km/h	11-12 km/h	13-15 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20 Jogging	40 Bassa Intensità	50 Media Intensità	70 Alta Intensità	80 Int. Sub-Max	90 Intensità Max	> 95 Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma solo allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

POST GARA



note aggiuntive

3° ALLENAMENTO



per tutti



/

RISCALDAMENTO

- 10' a carattere generale. Esercizi propriocettivi di equilibrio, es. posturali a carico naturale e di tonificazione alternati ad es. di *Stretching* dinamico.

FASE CENTRALE

1) **6X3'** con cambio di ritmo e di andature:

- 1) 10-10m *sprint*;
- 2) 10m laterale
- 3) 20 m *jogging*
- 4) 10 m ritroso
- 5) 10 m laterale
- 6) 10 m laterale
- 7) 20+20m *sprint*

Dopo i 3'

8) **MACRO RECUPERO:** 3' *Jogging* + 2' *cammino*

DEFATICAMENTO

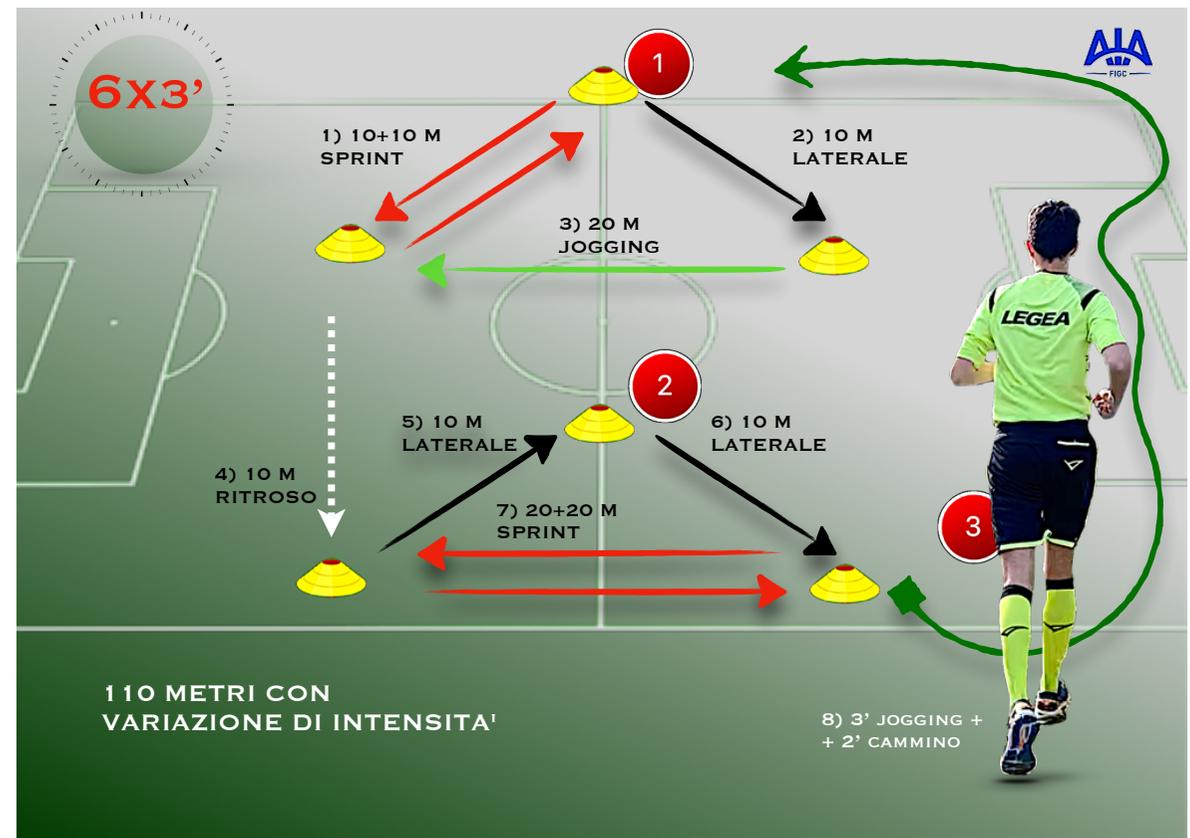
- 10' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

RESISTENZA AEROBICA

Microciclo

MARZO

1



IL COLORE DELLA ANDATURA INDICA L'INTENSITÀ DI CARICO E LA VELOCITÀ

8-10 km/h	11-12 km/h	13-15 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20 Jogging	40 Bassa Intensità	50 Media Intensità	70 Alta Intensità	80 Int. Sub-Max	90 Intensità Max	> 95 Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma solo allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

VELOCITA'

note aggiuntive
 ULTIMO ALLENAMENTO

PER TUTTI

 meno di 2gg dalla gara

Riscaldamento
 20' ma prolungarlo se necessario.
 Andature varie. **Stretching** dinamico.
 Concludere con 5-6 *sprint* sui 40-30-20-10m
 massima reattività e rapidità nei movimenti.

Fase centrale

- 7x20m *sprint* recupero di passo;
- Poi recupero attivo 4'
- 7X30m recupero di passo
- Recupero attivo 5'
- 7x40m recupero di passo
- Recupero attivo 5'
- 6' corsa a bassa intensità (12 Km/h, circa 1200m), 2' a giro.

Cool-down

- 10' **stretching statico** ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

ANAEROBICO ALATTACIDO Microciclo
MARZO 1



IL COLORE DELLA ANDATURA INDICA L'INTENSITÀ DI CARICO E LA VELOCITÀ

8-10 km/h	11-12 km/h	13-15 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20 Jogging	40 Bassa Intensità	50 Media Intensità	70 Alta Intensità	80 Int. Sub-Max	90 Intensità Max	> 95 Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma solo allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.