

## Microciclo d'allenamento per interruzione straordinaria Campionati

In seguito all'interruzione di tutte le manifestazioni sportive imposta dal Dpcm 9 marzo 2020 a contrasto della diffusione del COVID-19 fino al 03/04/2020 si trasmette un microciclo di attività atletiche per continuare a tenersi in allenamento in previsione della ripresa dei campionati.

Si raccomanda comunque di seguire tutte le norme imposte dal decreto sul divieto di assembramento di persone.

### 3 allenamenti a settimana – 4 settimane (12 allenamenti totali)

1. 10' Corsa 70 % FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
**Abilità di Sprint:**  
5x20msprint massimali con recupero completo tra le prove;  
3' jogging;  
4x30 sprint con recupero completo tra le prove;  
2' jogging;  
4x40 sprint con recupero completo tra le prove;  
2' jogging;  
4x50 sprint con recupero completo tra le prove;  
2' jogging;  
4x60 sprint con recupero completo tra le prove  
Core Stability (esercizi di rinforzo dell'addome)  
Defaticamento + Stretching
2. 10' Corsa 70 % FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
**High-Intensity training (1:1);**  
1' corsa (Borg 5, Forte);  
1' jogging (Borg 2);  
2' corsa (Borg 5, Forte);  
2' jogging (Borg 2);  
3' corsa (Borg 5, Forte);  
3' jogging (Borg 2);  
3' corsa (Borg 5, Forte);  
3' jogging (Borg 2);  
5x1' corsa (Borg 5, Forte) con 1' jogging (Borg 2) tra le prove  
Esercizi di rinforzo arti superiori (3 serie per ogni esercizio) e addome (core stability)  
Defaticamento

3. 10' Corsa 70 % FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
4 x 200 metri in 35"/40" con 1' e 30" di recupero tra le ripetizioni  
2' jogging  
3 x 400 metri in 1' e 30" circa con 2' di recupero tra le ripetizioni  
2' jogging  
2 x 1000 metri in 4' / 4' e 30" con 3' di recupero tra le ripetizioni  
Core stability  
Defaticamento + Stretching
  
4. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
**Abilità di Ripetere Sprint:**  
5x20m sprint massimali con 20s jogging tra le prove;  
3' jogging;  
3x30m sprint con 20s jogging tra le prove;  
2' jogging;  
3x40m sprint con 20s jogging tra le prove;  
2' jogging;  
3x50m sprint con 30s jogging tra le prove;  
2' jogging;  
3x60m sprint con 30s jogging tra le prove;  
Esercizi di rinforzo di gambe e addome (core stability)  
Defaticamento + Stretching
  
5. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
**High-Intensity training (1:1);**  
1' corsa (Borg 5, Forte);  
30" jogging (Borg 2);  
2' corsa (Borg 5, Forte);  
1' jogging (Borg 2);  
3' corsa (Borg 5, Forte);  
90" jogging (Borg 2);  
3' corsa (Borg 5, Forte);  
2' jogging (Borg 2);  
5x1' corsa (Borg 5, Forte) con 1' jogging (Borg 2) tra le prove;  
Eseguire 2/3 passate del Circuito Antinfortunistico (Vedi Immagine in fondo)  
Defaticamento + Stretching
  
6. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
10 x 100 metri in 20" con 20" recupero

2' jogging

2' navetta 20 metri (cercando di eseguire quante più navette possibili consecutivamente nei 2 minuti)

2' jogging

10 x 75 metri in 15" con 15" recupero

2' jogging

3' navetta 30 metri (cercando di eseguire quante più navette possibili consecutivamente nei 3 minuti)

10 x 50 metri in 10" con 10" recupero

Core stability

Defaticamento + Stretching

7. 10' Corsa 70% FC Max

10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)

3 allunghi di 40/50 metri

4' Fartleck (30 secondi medio/bassa velocità – 20 secondi medio/alta velocità – 10 secondi di sprint) – Evidenziare i cambi di passo

2' jogging

4' Fartleck (30 secondi medio/bassa velocità – 20 secondi medio/alta velocità – 10 secondi di sprint) – Evidenziare i cambi di passo

2' jogging

4' Fartleck (30 secondi medio/bassa velocità – 20 secondi medio/alta velocità – 10 secondi di sprint) – Evidenziare i cambi di passo

Esercizi di rinforzo di gambe e addome (core stability)

Defaticamento

8. 10' Corsa 70% FC Max

10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)

3 allunghi di 40/50 metri

Ripetizione di navette: 20-20-30-30-40 metri sprint a navetta (recupero di passo dopo i 40 metri) per 4 volte consecutive

2 minuti jogging / camminata

1' navetta sui 20 metri (cercando di eseguire quanti più sprint sui 20 metri possibili durante il minuto)

3' jogging / camminata

Ripetizione di navette: 20-20-30-30-40 metri sprint a navetta (recupero di passo dopo i 40 metri) per 4 volte consecutive

2' jogging / camminata

1' navetta sui 30 metri (cercando di eseguire quanti più sprint sui 30 metri possibili durante il minuto)

3' jogging / camminata

Ripetizione di navette: 20-20-30-30-40 metri sprint a navetta (recupero di passo dopo i 40 metri) per 4 volte consecutive

2' jogging / camminata

1' navetta sui 40 metri (cercando di eseguire quanti più sprint sui 40 metri possibili durante il minuto)

Esercizi di rinforzo arti superiori (3 serie per ogni esercizio) e addome (core stability)  
Defaticamento

9. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
**Abilità di Ripetere Sprint (Progressive Sprinting Drills):**  
20-30-30-40-50m sprint con 30s jogging tra le prove;  
3' jogging;  
3x40m sprint con 20s jogging tra le prove;  
2' jogging;  
5x40m sprint con 20s jogging tra le prove;  
2' jogging;  
7x40m sprint con 30s jogging tra le prove;  
4' jogging;  
10x30m sprint con 30s jogging tra le prove  
Core stability  
Defaticamento + Stretching
10. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
4' Fartleck (30 secondi medio/bassa velocità – 20 secondi medio/alta velocità – 10 secondi di sprint) – Evidenziare i cambi di passo  
2' jogging  
4' Fartleck (30 secondi medio/bassa velocità – 20 secondi medio/alta velocità – 10 secondi di sprint) – Evidenziare i cambi di passo  
2' jogging  
4' Fartleck (30 secondi medio/bassa velocità – 20 secondi medio/alta velocità – 10 secondi di sprint) – Evidenziare i cambi di passo  
Esercizi di rinforzo gambe (Balzi, balzi monopodalici, affondi, squat, leg press ecc...)  
Defaticamento
11. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri  
20' Corsa 80/85 % FC Max  
5' Mobilità / Stretching  
20/30' Corsa 80/85 % FC Max  
Esercizi di rinforzo arti superiori (3 serie per ogni esercizio) e addome (core stability)  
Defaticamento + Stretching
12. 10' Corsa 70% FC Max  
10' Esercizi di mobilità articolare e preatletici (Skip, corsa calciata, corsa laterale ecc...)  
3 allunghi di 40/50 metri

5x20m sprint con 20s Jogging tra le prove

2' Jogging;

3x40m sprint con 20s jogging tra le prove;

2' jogging;

5x40m sprint con 20s jogging tra le prove;

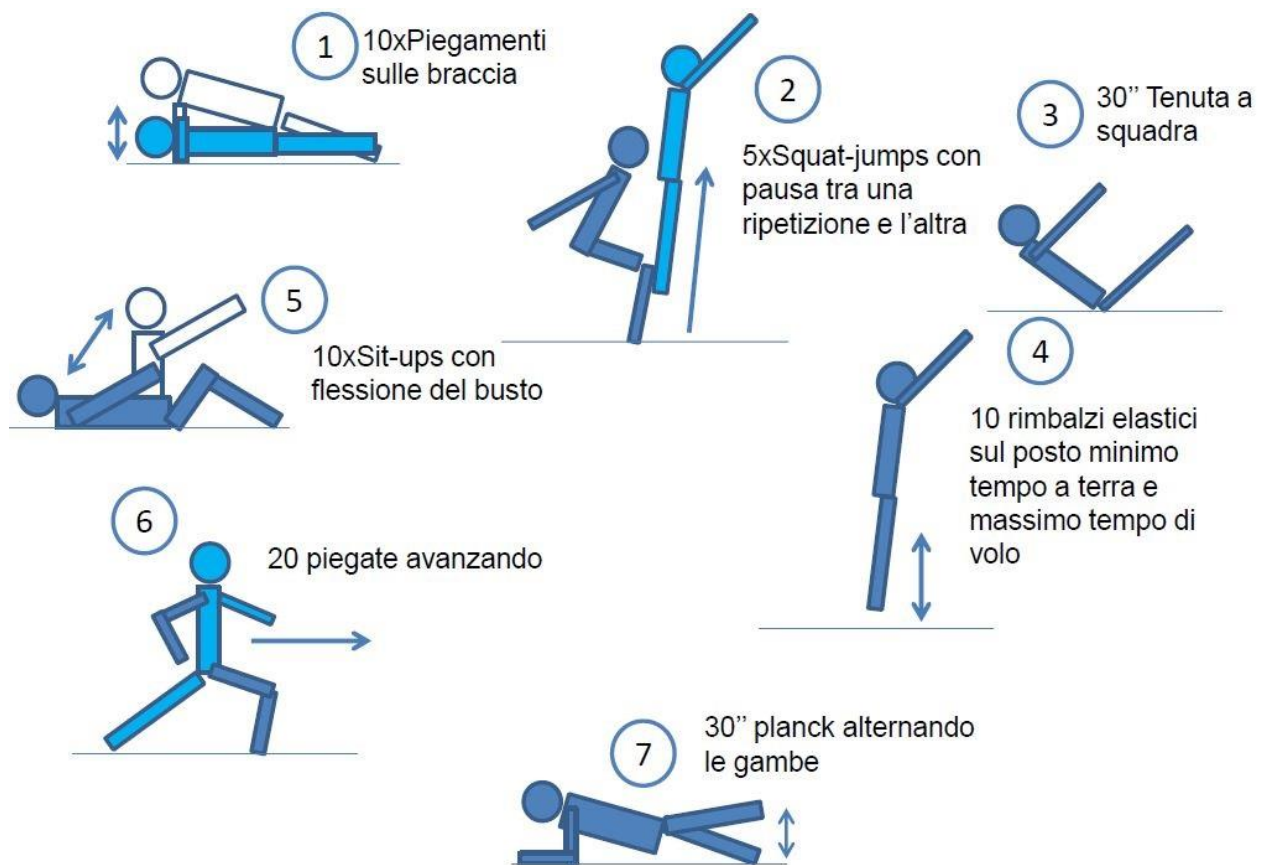
2' jogging;

5x40m sprint con 30s jogging tra le prove

Eeguire 3/4 passate del Circuito Antinfortunistico (Vedi Immagine in fondo)

Stretching + Defaticamento

### Circuito Antinfortunistico



Referente Preparazione Atletica Sezione AIA Firenze

Andrea Zoppi