

Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 16-22 MARZO 2020

Carissimi Atleti!

**Di seguito troverete tutti gli
allenamenti previsti per
questo programma
settimanale **da fare**
esclusivamente a casa**

NUOTO:FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1 & 2

A: MOBILITA' ARTICOLARE: 10'

Circonduzione capo
Circonduzione spalle
Circonduzione braccia
Piccole torsioni del busto
Circonduzione bacino
Circonduzione ginocchia
Circonduzione caviglia
Quadrupedia antiversione (inspiro)/retroversione (espiro) bacino

C: CIRCUITO CENTRALE

6 ESERCIZI * 4 VOLTE (rec 20")

40'' Piegamenti
40'' Dorsali isometria*
40'' Aperture con l'elastico in piedi **
40'' Trazioni orizzontali con l'elastico **
40'' Rematore in piedi con l'elastico**
40'' Dorsali SUPERMAN (su=espiro/giu'=inspiro)

B: CORE:

3 ESERCIZI * 4 VOLTE

(50''lavoro 10'' recupero)

- 1) Plank alto (sulle braccia stesse)
- 2) Gambata dorso (in posizione supina sdraiata fare la gambata)
- 3) Mountain climbers

D: CORE+RESPIRAZIONE

4 ESERCIZI * 3 VOLTE (rec 10")

50'' Plank alto:ginocchio dx sul petto*
50'' Plank alto:ginocchio dx sul petto*
50'' Plank alto:esteso solo braccio dx*
50'' Plank alto:esteso solo braccio sx*

E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

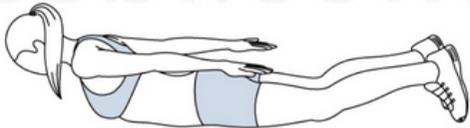
TOTALE ALLENAMENTO: 1h

**/* ESERCIZI sono illustrati sulle pagine seguenti

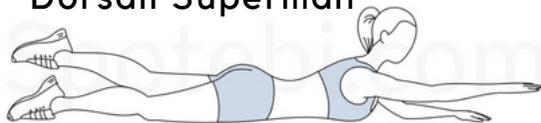
NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

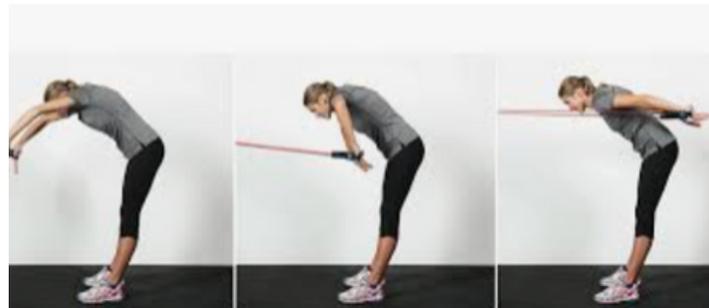
Dorsali isometria



Dorsali Superman



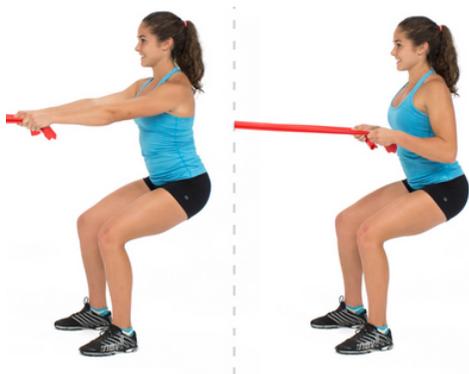
Trazioni orizzontali



Aperture frontali in piedi



Rematore in piedi



Plank alto: ginocchio sul petto dx/sx



Plank alto: esteso braccio sx/dx



FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1

A: MOBILITA' ARTICOLARE: 10'

Circonduzione capo
Circonduzione spalle
Circonduzione braccia
Piccole torsioni del busto
Circonduzione bacino
Circonduzione ginocchia
Circonduzione caviglia
Quadrupedia antiversione (inspiro)/retroversione (espiro) bacino

C: CIRCUITO CENTRALE

8 ESERCIZI ISOMETRIA * 3 VOLTE (rec 40")

40" Isometria Push up
40" Allow rock
40" Isometria affondo monopodalico dx
40" Isometria tricipiti
40" Siluro
40" Isometria affondo monopodalico sx
40" Plank alto

B: CORE:

4 ESERCIZI * 2 VOLTE
(40" lavoro/20' recupero)

- 1) Plank
- 2) Plank laterale dx molleggi
- 3) Plank laterale sx molleggi
- 3) Plank alto-incrocio il ginocchio (sx/dx) sul petto

D: PROPRIOCEZIONE

2 ESERCIZI * 2 VOLTE (rec 10")

50" Bird dog GB dx BR sx**
50" Bird dog GB sx BR dx**

E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

Isometria in affondo



Isometria push up



Isometria tricipiti



Allow Rock



Bird dog



FUNZIONALE

ALLENAMENTO 2

A: MOBILITA' ARTICOLARE: 10'

Circonduzione capo
Circonduzione spalle
Circonduzione braccia
Piccole torsioni del busto
Circonduzione bacino
Circonduzione ginocchia
Circonduzione caviglia
Quadrupedia antiversione (inspiro)/retroversione (espiro) bacino

C: CIRCUITO CENTRALE

9 ESERCIZI * 3 VOLTE (rec 20")

40" Squat jump
40" Skip basso (alta frequenza)
40" Molleggi avampiede*
40" 1 Skip 1 Calciata gb dx, gb sx tesa
40" Andature sui talloni
40" Skip alto (alta frequenza)
40" Corsa calciata (alta frequenza)
40" 1 Skip 1 Calciata gb sx, gamba dx tesa
40" Andature sugli avampiedi

B: CORE/PARTE ALTA:

5 ESERCIZI * 2 VOLTE

(50" lavoro (25"+25") + 40" recupero)

- 1) Plank
- 2) Molleggi tocco punte **
- 3) X crunch**
- 4) Siluro**

D: PROPRIOCEZIONE: piedi scalzi

2 ESERCIZI * 3 VOLTE (rec 10")

50" Equilibrio monopodalico gb dx
50" Equilibrio monopodalico gb sx
50" Alzo alluci e abbasso le altre dita e viceversa
50" Tacco punta passando sulla rullata

E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

8*(400 (rec 45'')+200 (rec 1'30))
-tempi 1'20''/25''-36''/38''

GRUPPO 2:

8*(400 (rec 45'')+200 (rec 1'30))
-tempi 1'25''/30''-38''/40''

GRUPPO 2b:

8*(400 (rec 45'')+200 (rec 1'30))
-tempi 1'30''/35''-40''/42''

GRUPPO 3:

6*(400 (rec 45'')+200 (rec 1'30))
-tempi 1'35''/40''-42''/44''

GRUPPO 3b:

6*(400 (rec 45'')+200 (rec 1'30))
-tempi 1'42''/45''-44''/46''

GRUPPO 4:

6*(400 (rec 45'')+200 (rec 1'30))
-tempi 1'50''/55''-48''/55''

A. RISCALDAMENTO

5' mobilita' articolare

10' jogging

10' esercizi di tecnica a piacere

C. DEFATICAMENTO

10' jogging

10' esercizi di stretching a piacere

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

CORSA

ALLENAMENTO 2: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

12*150m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 2:

12*150m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 2b:

10*150m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 3:

10*150m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 3b:

10*100m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 4:

8*100m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

A. RISCALDAMENTO

5' mobilita' articolare

10' jogging

10' esercizi di tecnica a piacere

C. DEFATICAMENTO

10' jogging

10' esercizi di stretching a piacere

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

CICLISMO-RULLI

ALLENAMENTO 1: Forza: Per chi possiede i rulli

A. RISCALDAMENTO

5' pedalata agile

8':30'' solo gamba dx/30'' solo gamba sx

2' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

5*(4'@SFR(50-55rpm) + 4'@110rpm + 2'@cadenza libera)

C. DEFATICAMENTO

10' pedalata agile

TOTALE ALLENAMENTO: 75'

CICLISMO-RULLI

ALLENAMENTO 2: Soglia/sprint: Per chi possiede i rulli

A. RISCALDAMENTO

5' pedalata agile

5': progressivamente alzare l'intensità dal medio al forte (Z3 verso Z4)

5' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

4*10'(5' @ soglia (race pace, Z4)+30'' sprint fuori sella + 4'30'' recupero)

C. DEFATICAMENTO

5' pedalata agile

TOTALE ALLENAMENTO: 60'

Vi ricordiamo che dal punto di vista della prestazione NON e' cruciale correre se non avete un tapis roulant a disposizione.

La continuità che avete raggiunto nella vostra preparazione annuale avrà un ruolo importante nel mantenimento della forma fisica in questo periodo dove rimarremo attivi facendo gli allenamenti alternativi di forza, allungamento e flessibilità.

GRAZIE PER LA PAZIENZA



*Buoni allenamenti
SuperAtleti!*

CENTROMARATONA