

Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 23-29 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 * 5 VOLTE (rec 10")

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

B: CORE:

4 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
- 4) Bracciata stile (in posizione plank alto fare bracciata alternata)

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

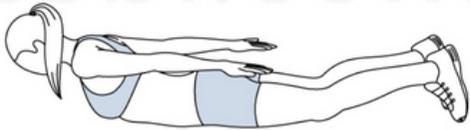
TOTALE ALLENAMENTO: 1h

**/* ESERCIZI sono illustrati sulle pagine seguenti

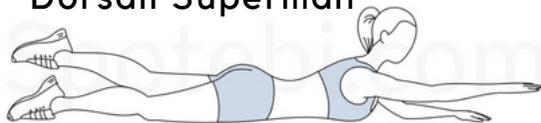
NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

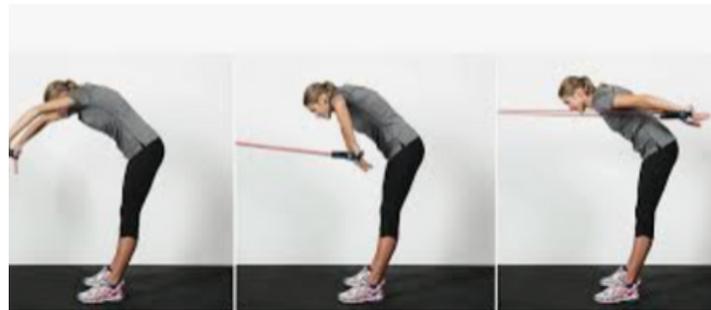
Dorsali isometria



Dorsali Superman



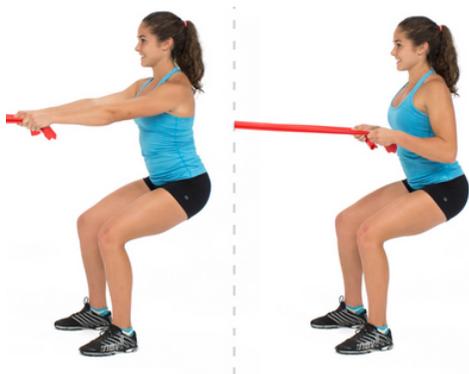
Trazioni orizzontali



Aperture frontali in piedi



Rematore in piedi



Plank alto: ginocchio sul petto dx/sx



Plank alto: esteso braccio sx/dx



Tricipiti



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

9 esercizi *2 (40" Lavoro - Rec 20")

- 1) Mt climbing
- 2) 4 Squat Jump sul posto + 2 in avanzamento
- 3) Affondo monopodalico dx
- 4) Mt Climbing
- 5) Affondo monopodalico sx
- 6) Piegamenti larghi ISOMETRICO
- 7) Mt climbing
- 8) Plank alto ISO 1 BRACCIO (dx)
- 9) Plank alto ISO 1 BRACCIO (sx)

B: CORE:

5 esercizi * 2

(40" Lavoro- 20" Rec)

40" Lavoro = 20" EX STATICO + 20" EX DINAMICO:

Plank + commandos (20"+20")

Plank laterale dx + MOLLEGGI (20"+20")

Plank laterale sx + MOLLEGGI (20"+20")

Plank alto + Mt climbing (20"+20")

Dorsali scapole chiuse+ Apro e chiudo scapole (20"+20")

D: PROPRIOCENZA

4 esercizi *3 (50" Lavoro - Rec 10")

Camminata Talloni

Camminata interno piede (1° Metatarso)

Camminata Punta

Camminata esterno piede (5° Metatarso)

E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

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

6 Ex * 4 VOLTE (40"ex/rec 20", rec 1' tra giri)

- 1) Skip a gambe tese (pinocchietto)
- 2) Spostamenti laterali in Plank Alto
- 3) Ponte bipodalico dinamico (sollevo/ abbasso il bacino)
- 4) Skip alto con corda
- 5) Piegamento largo e stretto (1:1)
- 6) Flutter kick

B: CORE/PARTE ALTA:

5 esercizi * 2 (40" Lavoro- 20" Rec)

Plank
Plank laterale dx
Plank laterale sx
Molleggi tocco punta
Ponte monopodalico* (dx/sx)

D: PROPRIOCEZIONE: piedi scalzi

4 esercizi *3 (50" Lavoro - Rec 10")

Camminata Talloni
Camminata interno piede (1° Metatarso)
Camminata Punta
Camminata esterno piede (5° Metatarso)

E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

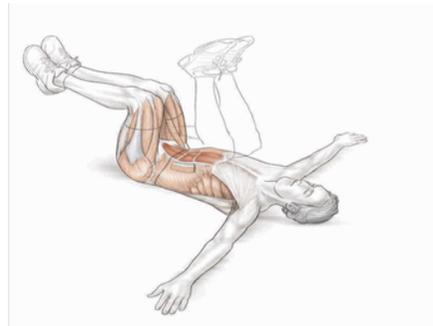
FUNZIONALE

Esercizi

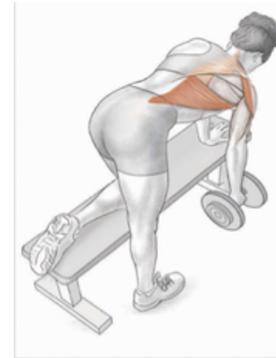
Flutter kick



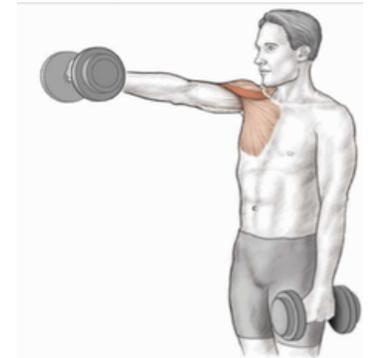
Reverse crunch



Rematore



Alzate frontali isomet.



Allow Rock



Ponte



Molleggi
tocco punte



Affondi monopodici



Bird dog



Antiversione/
retroversione
bacino



CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

6*(500 (rec 45'')+300 (rec 1'00))
-tempi 1'40''/55''-52''/55''

GRUPPO 2:

6*(500 (rec 45'')+300 (rec 1'00))
-tempi 1'50''/55''-55''/58''

GRUPPO 2b:

5*(500 (rec 45'')+300 (rec 1'00))
-tempi 1'55''/2'05''-58''/1'03''

GRUPPO 3:

4*(500 (rec 45'')+300 (rec 1'00))
-tempi 2'10''/20''-1'05''/1'10''

GRUPPO 3b:

4*(500 (rec 45'')+300 (rec 1'00))
-tempi 2'20''/25''-1'10''/1'15''

GRUPPO 4:

4*(500 (rec 45'')+300 (rec 1'00))
-tempi 2'30''-1'20''/1'25''

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:

10*200m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 2:

10*200m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 2b:

10*200m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 3:

8*200m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 3b:

8*200m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

GRUPPO 4:

6*200m SALITA @ 5-7% (rec 100m cammino)

A. RISCALDAMENTO

5' mobilita' articolare

2km jogging

10' esercizi di tecnica a piacere

C. AEROBICO

GRUPPI 1/2/2b:

4km @ andatura aerobica

GRUPPI 3/3b/4:

2km @ andatura aerobica

D. 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

6':20'' fuori sella(in progressione)/40''seduti recupero

4' pedalata agile

3B. FASE CENTRALE

5*(5'@SFR(50-55rpm) @Z3 + 2'30'' @110rpm @Z4 + 30'' in piedi sprint@Z6 + 2' @Z1 liberi)

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

3*12'(8' @ soglia (race pace, Z4)+30'' sprint fuori sella + 3'30'' recupero)

C. DEFATICAMENTO

10' 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