

Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 30 MARZO-05 APRILE 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 3 serie * 20 ripetizioni (rec 10")

- 1) Tricipiti sedia
- 2) Bracciata in posizione plank (sx/dx)
- 3) Aperture FRONTALI con l'elastico in piedi **
- 4) Trazioni orizzontali con l'elastico **
- 5) Rematore in piedi con l'elastico**
- 6) Gambata in posizione plank (dx/sx)

B: CORE:

4 ESERCIZI * 4 VOLTE

(50"lavoro 10" recupero)

- 1) Plank altro (sulle braccia stesse)
- 2) Inverse crunch
- 3) X crunch
- 4) Dorsali isometria

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

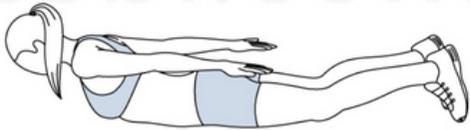
TOTALE ALLENAMENTO: 1h

**/* ESERCIZI sono illustrati sulle pagine seguenti

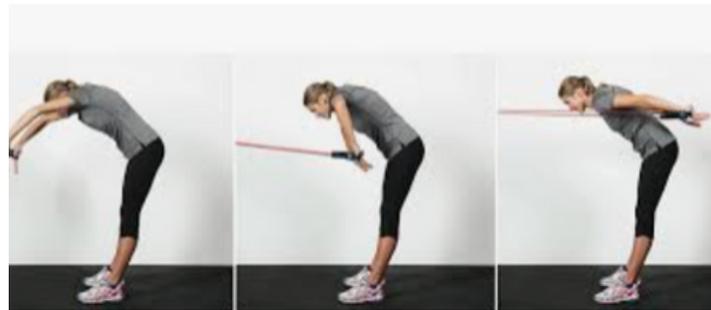
NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

Dorsali isometria



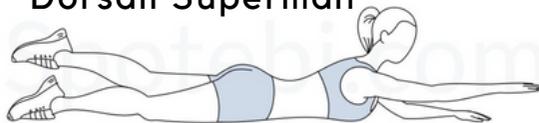
Trazioni orizzontali



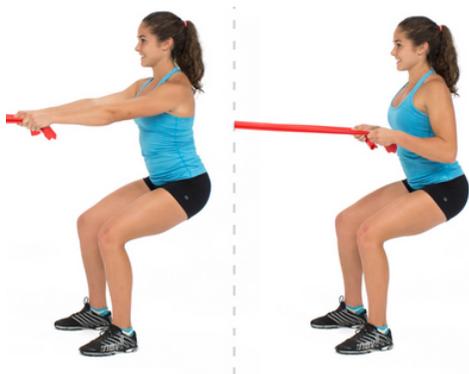
Aperture frontali in piedi



Dorsali Superman



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

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

- 1) Squat isometrico a parete
- 2) Piegamento isometrico (90° al gomito)
- 3) Affondo in avanzamento gb dx con peso al petto
- 4) Alzate laterali elastico/bottiglie
- 5) Burpees
- 6) Affondo in avanzamento gb sx con peso al petto
- 7) Squat monopodalico dx TRX
- 8) Tricipiti in isometria
- 9) Squat monopodalico sx TRX
- 10) Burpees

B: CORE:

6 esercizi * 3
(45" Lavoro- 15" Rec)
Plank
Plank laterale dx
Plank laterale sx
Molleggi tocco punte
Ponte Monopodalico DX
Ponte Monopodalico SX

D: PROPRIOCCEZIONE

2 esercizi *2 (50" Lavoro - Rec 10")
Bird dog dx gb sx
Bird dog sx gb sx

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

9 Ex * 2 VOLTE (40"ex/rec 20", rec 1' tra giri)

- 1) Plank alto tocco spalle
- 2) Skip Basso
- 3) Salto con la corda in Skip alto
- 4) Plank alto 2 spostamenti laterali + 2 push up
- 5) Skip Medio con circonduzione braccia
- 6) Salto con la corda in Skip alto
- 7) Push up largo- stretto
- 8) Corsa calciata con circonduzione alternata braccia
- 9) Salto con la corda in
- 10) Skip alto

B: CORE/PARTE ALTA:

4 esercizi * 3 (20" isometria-20" dinamico - 20" Rec)

Plank/Commandos
Plank laterale dx/Torsioni
Plank laterale sx/Torsioni
Plank inverso/Flutter kick

D: PROPRIOCEZIONE: piedi scalzi

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

- 1) Eq monopodalico gb sx tacco - punta
- 2) Camminata sul 5° metatarso (esterno piede)
- 3) Eq monopodalico gb dx tacco - punta
- 4) Camminata sul 1° metatarso (interno piede)

E: STRETCHING

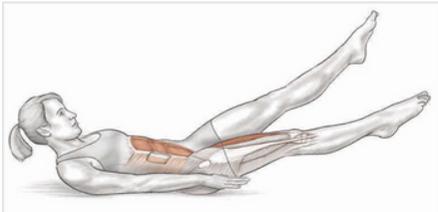
8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

FUNZIONALE

Esercizi

Flutter kick



Reverse crunch



Molleggi tocco punte



Ponte



Antiversione/
retroversione bacino



X Crunch



Allow Rock



FUNZIONALE

Esercizi

Panca manubri



Dumbbell pullover



Rematore



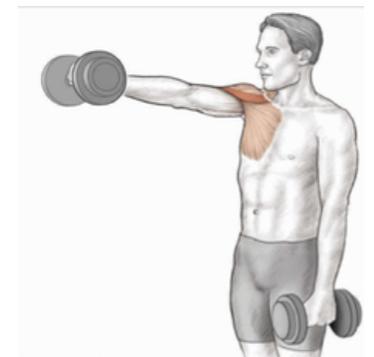
Affondi monopodici



Bird dog



Alzate frontali isomet.



CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

6*(600 (rec 45'')+400 (rec 1'00))
-tempi 2'00''/055''-1'15''/18''

GRUPPO 2:

6*(600 (rec 45'')+400 (rec 1'00))
-tempi 2'10''/15''-1'20''/25''

GRUPPO 2b:

5*(600 (rec 45'')+400 (rec 1'00))
-tempi 2'15''/2'20''-1'25''/1'30''

GRUPPO 3:

5*(600 (rec 45'')+400 (rec 1'00))
-tempi 2'20''/25''-1'35''/1'40''

GRUPPO 3b:

4*(600 (rec 45'')+400 (rec 1'00))
-tempi 2'30''/35''-1'40''/1'45''

GRUPPO 4:

4*(600 (rec 45'')+400 (rec 1'00))
-tempi 2'45''-2'50''-1'50/55''

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:

8*2min SALITA @ 7-9% (rec 100m cammino)

GRUPPO 2:

8*2min SALITA @ 7-9% (rec 100m cammino)

GRUPPO 2b:

8*2min SALITA @ 7-9% (rec 100m cammino)

GRUPPO 3:

8*2min SALITA @ 7-9% (rec 100m cammino)

GRUPPO 3b:

8*2min SALITA @ 7-9% (rec 100m cammino)

GRUPPO 4:

6*2min SALITA @ 7-9% (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':30" > 105 rpm/40" < 95rpm

4' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

3*(3'@SFR(50-55rpm) @Z3 + 1'30" @Z1 + 3'@SFR(50-55rpm) @Z3 + 2'30"@ Z4 + 2' @Z1 liberi)

C. DEFATICAMENTO

10' pedalata agile

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

CICLISMO-RULLI

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

A. RISCALDAMENTO

5' pedalata agile

5':20" fuori sella (allungo)/40" recupero

5' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

4*10'(1'@Z5 (VO₂max) + 6' @ soglia (race pace, Z4)+30" sprint fuori sella + 2'30" 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