Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 06 - 12 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

8 ESERCIZI 3 serie * 20 ripetizioni

(fare 8 esercizi per 20 ripetizioni senza pausa tra circuiti)

- 1) Abduzione + estensione delle braccia
- 2) Dorsali con 3 posizioni: W Y T
- 3) Inverse bug: br dx/gb sx e viceversa
- 4) Piegamenti a 3 appoggi
- 5) Trazione + extrarotazione avambraccio sx/dx
- 6) Trazioni alternate sx/dx
- 7) Partenza da fermo
- 8) Affondo con la rotazione del busto sx/dx

B: CORE:

4 ESERCIZI *5 VOLTE

(50''lavoro 10'' recupero)

- 1) X Crunch
- 2) Mt.Cimbers
- 3) Piegamenti
- 4) Plank estendo braccio (dx/sx)

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

NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

Abduzione - Estensione

WYT

Inverse bug

Piegamenti a 3 appoggi





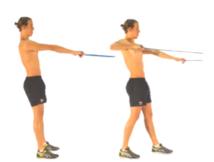




Trazione + extrarotazione avambraccio



Trazioni alternate



Partenza da fermo



Affondo + rotazione busto



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 (45" Lavoro - Rec 15")

- 1) Corsa gambe tese (pinocchietto) + circonduzione avanti braccia
- 2) Plank + oscillazione bacino
- 3) Affondo in avanzamento sulla scala *
- 4) Corsa calciata + circonduzione alternata braccia
- 5) Molleggi tocco punte
- 6) Calf su gradino scala**
- 7) Affondo jump dx
- 8) Skip basso/ medio/ alto
- 9) Affondo jump sx

* <u>Facile</u>: 2 scalini alla volta <u>Moderato</u>: 3 scalini alla volta NB: Mantenendo il ginocchio dietro la punta del piede

** Salgo rapido, scendo fino a 90º lento

B: CORE:

5 esercizi * 3

(45" Lavoro- 15" Rec)

Plank

2 Push up + 2 Spostamenti laterali in posizione Plank alto

Ponte Monopodalico DX

Flutter Kick

Ponte Monopodalico SX

D: PROPRIOCEZIONE

4 esercizi *2 (50" Lavoro - Rec 10")

Equilibrio monopodalico gb DX Camminata sulle punte Equilibrio monopodalico gb SX Camminata talloni

E: STRETCHING

8 esecrizi a scelta

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 (40"lavoro + 20" recupero) + 3' STEP]*3 Volte

- 1) Squat jump (90°) scala*
- 2) Plank raccolto + fletto estendo gb dx
- 3) Skip monopodalico in avanzamento gb dx scala*
- 4) Plank raccolto + fletto estendo gb sx
- 5) Skip monopodalico in avanzamento gb sx scala*
- 6) Plank alto salgo scendo gradino scala*

3' Step su gradino scala con metronomo**

- * 1 scalino alla volta con fase di caricamento sempre fino a 90° (SALTO VERSO L'ALTO)
- ** Facile: 150 bpm Moderato: 160 bpm/170 bpm

B: CORF/PARTE ALTA:

6 esercizi * 3 (35" lavoro - 25" recupero)

Plank

Commandos

Plank laterale sx

Plank inverso

Plank laterale dx

Flutter Kick

D: PROPRIOCEZIONE: piedi scalzi

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

Eq monopodalico gb sx tacco - punta

Camminata sul 5° metatarso (esterno piede)

Eg monopodalico gb dx tacco - punta

Camminata sul 1º metatarso (interno piede)

F. STRFTCHING

8 esecrizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

FUNZIONALE

Esercizi

Flutter kick



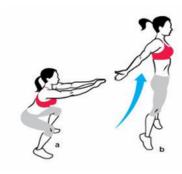
Molleggi tocco punte

Squat Jump

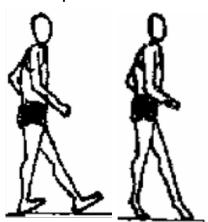








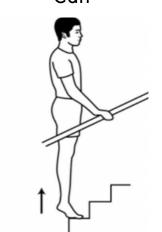
Andatura: \avampiede/tallone



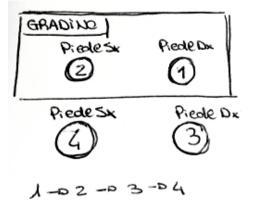
Affondo sulla scala



Calf



Step con metronomo



CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

6*1000(rec 2'attivo) -tempi 3'30''-3'35''

GRUPPO 2:

6*1000(rec 2'attivo) -tempi 3'45''-3'50''

GRUPPO 2b:

5*1000(rec 2'attivo) -tempi 3'55''-4'05''

GRUPPO 3:

5*1000(rec 2'attivo) -tempi 4'10''-4'20''

GRUPPO 3b:

5*1000(rec 2'attivo) -tempi 4'25''-4'35''

GRUPPO 4:

4*1000(rec 2'attivo) -tempi 4'45''-4'55''

A. RISCALDAMENTO

5'mobilita' articolare 10' jogging 10' esercizi di tecnica a piacere

C. DEFATICAMENTO

10' jogging10' esercizi di stretching a piacere

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

CORSA

ALLENAMENTO 2: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

12*lmin SALITA/SCALE @ 10% (rec 100m cammino 0 45")

GRUPPO 2:

12*lmin SALITA/SCALE @ 10% (rec 100m cammino 0 45")

GRUPPO 2b:

12*lmin SALITA/SCALE @ 10% (rec 100m cammino 0 45")

GRUPPO 3:

10*lmin SALITA/SCALE @ 10% (rec 100m cammino 0 45")

GRUPPO 3b:

10*lmin SALITA/SCALE @ 10% (rec 100m cammino 0 45")

GRUPPO 4:

8*1min SALITA/SCALE @ 10% (rec 100m cammino 0 45")

A. RISCALDAMENTO

5'mobilita' articolare 2km jogging 10' esercizi di tecnica a piacere

C. AEROBICO

GRUPPI 1/2/2b: 4km @ ritmo medio GRUPPI 3/3b/4: 2km @ ritmo medio

D. DEFATICAMENTO

10' jogging10' 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" > 110 rpm/40" < 85rpm 2' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

3*(4'@SFR(50-55rpm) @Z3 + 1' @Z1 + 4'@SFR(50-55rpm) @Z3 + 3'00"@ Z4 + 3' @Z1 liberi)

C. DEFATICAMENTO

5' pedalata agile

TOTALE ALLENAMENTO: 1h05'

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'(2'@Z5 (VO2max) + 5' @ soglia (race pace, Z4)+30'' sprint fuori sella + 2'30'' rec)

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 Suber-Atleti!

CENTROMARATONA