

*Guida esercizi*

# CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 13 - 19 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) Siluro con le braccia estese
- 4) Bandierina
- 5) Trazione + extrarotazione avambraccio - sx/dx
- 6) Trazioni alternate sx/dx
- 7) Partenza da fermo
- 8) Affondo con le braccia estese - sx/dx

### B: CORE:

5 ESERCIZI \*5 VOLTE  
(50"lavoro 10" recupero)

- 1) Burpees
- 2) Mt.Cimbers
- 3) Dorsali superman alternati
- 4) Plank sulle braccia estese
- 5) Isometria: V-sit

### 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

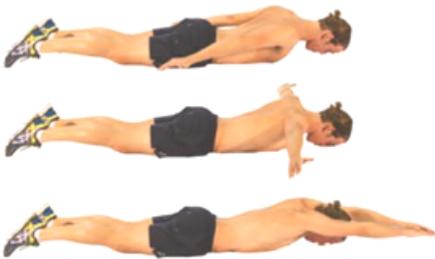
8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

# NUOTO: FUNZIONALE

## ALLENAMENTO 1: Esercizi

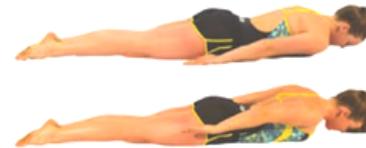
Abduzione - Estensione



W Y T



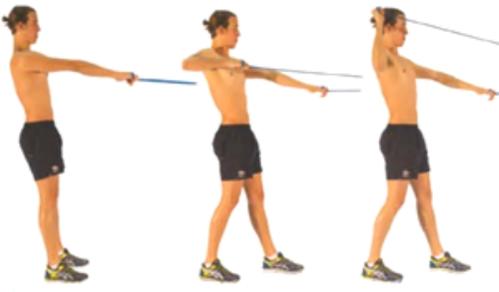
Siluro con le braccia estese



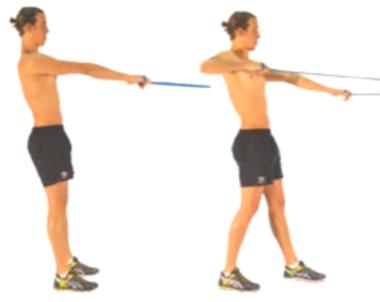
Bandierina



Trazione +  
extrarotazione avambraccio



Trazioni alternate



Partenza da fermo



Affondo con le braccia estese



# 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:

#### leggero sovraccarico

3\*[5 esercizi (40" Lavoro - Rec 20")+ 4' STEP]

- 1) Bicipiti con peso
- 2) Affondo in avanzamento gb dx con peso al petto
- 3) Alzate laterali con peso
- 4) Affondo in avanzamento gb sx con peso al petto
- 5) Plank rematore con peso

+

4' Step su gradino **scala** con metronomo\*\*\*

\* \*\*\* Facile: 150 bpm Moderato: 160 bpm/170 bpm

### B: CORE:

4 esercizi \* 2  
(40" Lavoro- 20" Rec)  
Plank  
Molleggi tocco punte  
X Crunch  
Siluro

### D: PROPRIOCEZIONE

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

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

### 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 esercizi \* 2 Volte (45"lavoro/15"recupero)  
1) Corsa calciata + circonduzione avanti braccia + occhi chiusi\*\*\*  
2) Squat jump (90°) **scala\*** +NB  
3) Push up presa larga  
4) Skip ritmico alternato  
5) Calf su gradino **scala\*\***  
6) Push up presa stretta  
7) Skip alto + apro gamba + azione graffiante del piede  
8) Caduta box jump (o sedia) + salto piedi pari (pliomatria) NB  
9) Commandos

\* 1 scalino alla volta con fase di caricamento sempre fino a 90°  
(SALTO VERSO L'ALTO)

\*\* NB: Mantenendo il ginocchio dietro la punta del piede

\*\* Salgo rapido, scendo fino a 90° lento\*\*\* State attenti e concentrati!)

TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

### B: CORE/PARTE ALTA:

3 esercizi \* 3 (20"/20"/20")-l'lavoro/l'ricupero

- 1) Plank/Plank lat dx/ Plank lat sx
- 2)Plank alto/ Plank alto incrocio ginocchio dx/ Plank alto incrocio sx
- 3) Allow rock/ Flutter kick/Plank inverso

### D: PROPRIOCCEZIONE: piedi scalzi

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

Eq monopodalico Gb Dx  
Camminata punte  
Eq monopodalico Gb Sx  
Camminata talloni

### E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

# FUNZIONALE

## Esercizi

Flutter kick



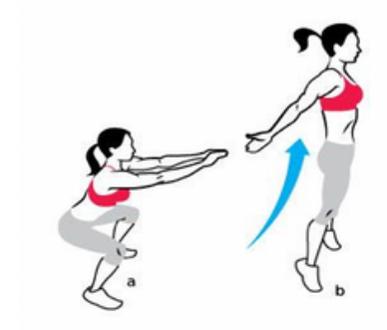
Ponte



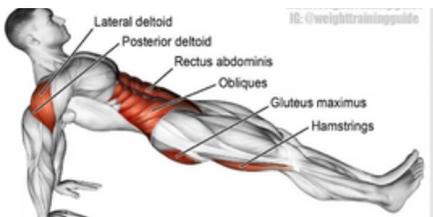
Molleggi tocco punte



Squat Jump



Plank Inverso



Allow rock



Siluro



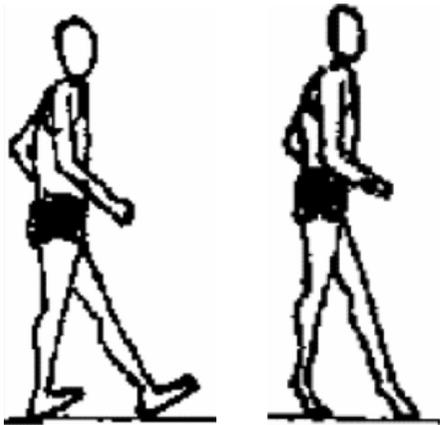
X Crunch



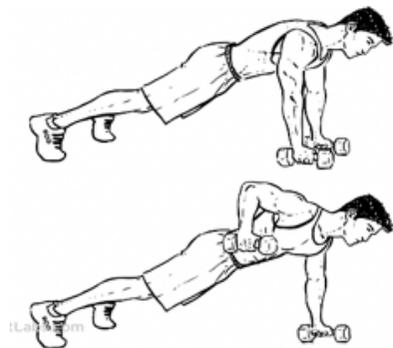
# FUNZIONALE

## Esercizi

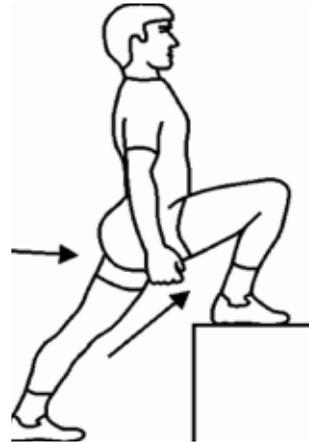
Andatura:  
Avampiede/tallone



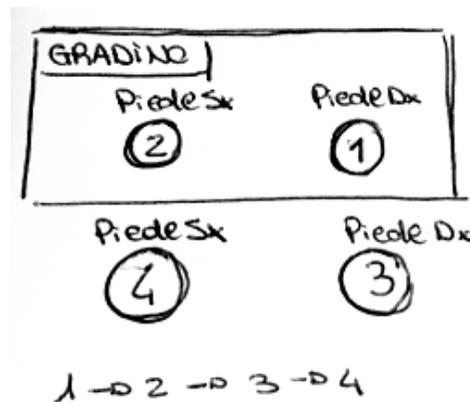
Plank rematore



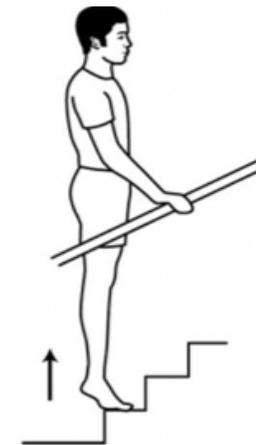
Affondo sulla scala



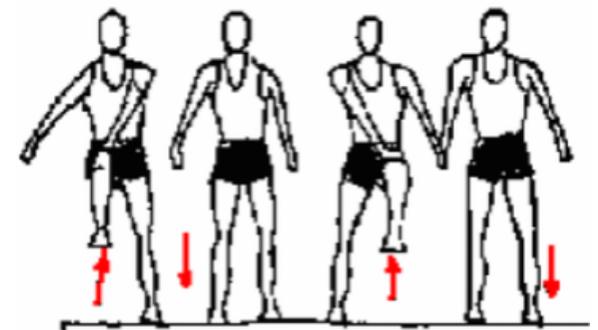
Step con metronomo



Calf



Skip ritmico



# CORSA

## ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

### B. RIPETUTE

#### GRUPPO 1:

5\*1200(rec 2'attivo)

-tempi @ 3'35''-3'40''/k

#### GRUPPO 2:

5\*1200(rec 2'attivo)

-tempi @ 3'45''-3'50''/k

#### GRUPPO 2b:

5\*1200(rec 2'attivo)

-tempi @ 4'05''-4'15''/k

#### GRUPPO 3:

4\*1200(rec 2'attivo)

-tempi @ 4'20''-4'25''/k

#### GRUPPO 3b:

4\*1200(rec 2'attivo)

-tempi @ 4'30''-4'35''/k

#### GRUPPO 4:

6\*1000(rec 2'attivo)

-tempi @ 4'45''-4'55''/k

### 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:

6\*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

#### GRUPPO 2:

6\*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

#### GRUPPO 2b:

6\*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

#### GRUPPO 3:

5\*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

#### GRUPPO 3b:

5\*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

#### GRUPPO 4:

5\*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

### 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' 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

5':20" @120 rpm/40" recupero

5' pedalata agile

## B. FASE CENTRALE

4\*(4'@SFR(50-55rpm) @Z3 +4'00"@ Z4 + 2' @Z1 liberi)

## C. DEFATICAMENTO

5' pedalata agile

Stretching (vedi Scheda allegata)

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

3\*15'(2'@Z5 + 9' @ Z4(race pace)+30" sprint fuori sella + 3'30" rec)

## C. DEFATICAMENTO

5' pedalata agile

Stretching (vedi Scheda allegata)

TOTALE ALLENAMENTO: 1h05'

---

**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