

Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 19 - 26 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 4 serie * 15 ripetizioni
(fare 4 esercizi per 15 ripetizioni senza pausa tra circuiti)

- 1) Abduzione + estensione delle braccia
- 2) Dorsali con 3 posizioni: W Y T
- 3) Trazioni (sbarra o sotto il tavolo)
- 4) Trazione + extrarotazione avambraccio - sx/dx
- 5) Trazioni alternate sx/dx
- 6) Partenza da fermo

B: CORE:

4 ESERCIZI * 4 VOLTE
(50'' lavoro 10'' recupero)

- 1) Bandierina
- 2) Piegamenti
- 3) Plank alto (stacco/appoggio una gamba alla volta)
- 4) X Crunch

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

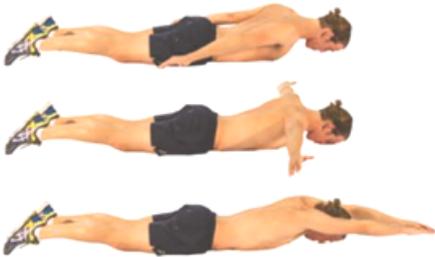
8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h

NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

Abduzione - Estensione



W Y T



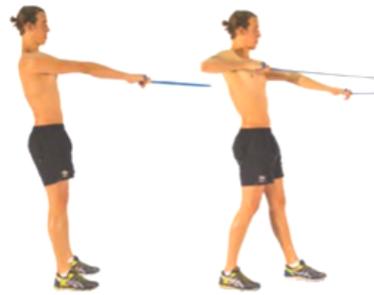
Trazioni sotto il tavolo



Trazione +
extrarotazione avambraccio



Trazioni alternate



Partenza da fermo



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:

5*[2 esercizi (40" Lavoro - Rec 20")+ 3' STEP]

- 1) Plank con spostamento bacino dx/sx
- 2) Push up

+

3' Step su gradino **scala** con metronomo***

B: CORE:

4 esercizi * 2 (40" lavoro/20" recupero)

- 1) Allow rock
- 2) Ponte monopodalico molleggi dx
- 3) Prone Cobra
- 4) Ponte monopodalico molleggi sx

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

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

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) Bicipiti con peso
- 3) Skip ritmico alternato
- 4) Plank rematore con peso
- 5) Calf su gradino **scala****
- 6) Skip alto con corda
- 7) Flutter kick
- 8) Caduta box jump (o sedia) + salto piedi pari (pliomètria) **NB**
- 9) Commandos

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

** Salgo rapido, scendo fino a 90° lento

*** State attenti e concentrati!:)

B: CORE/PARTE ALTA:

4 esercizi * 2 (40"lavoro/20" recupero)

- 1) Plank + Molleggio gamba dx tesa
- 2) Plank raccolto fletto estendo gb dx
- 3) Plank + Molleggio gamba sx tesa
- 4) Plank raccolto fletto estendo gb sx

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

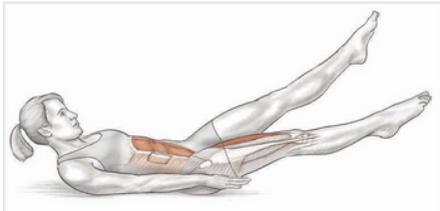
8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

FUNZIONALE

Esercizi

Flutter kick



Ponte MONO con i molleggi



Molleggi tocco punte



X Crunch



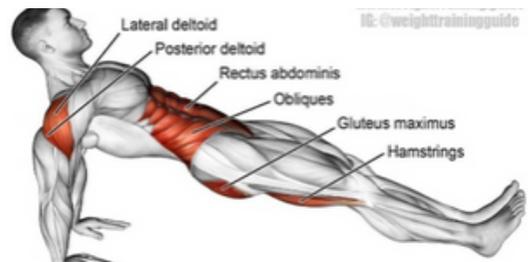
Siluro



Allow rock



Plank Inverso



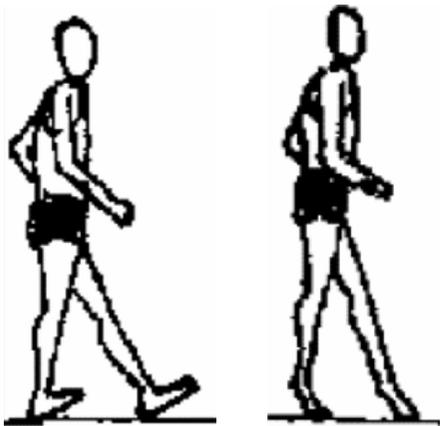
Prone Cobra



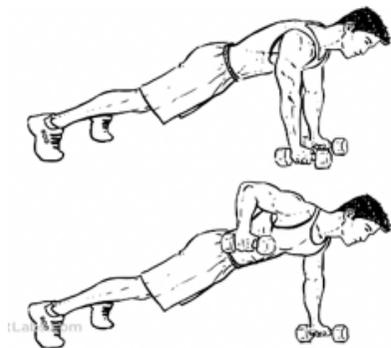
FUNZIONALE

Esercizi

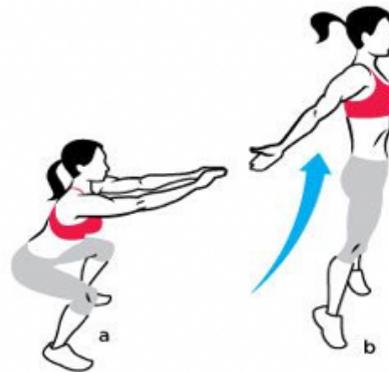
Andatura:
Avampiede/tallone



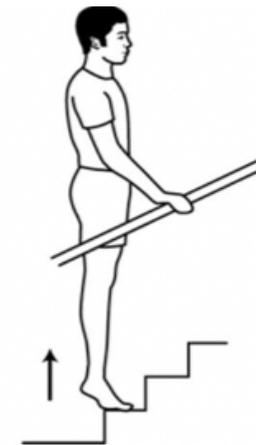
Plank rematore



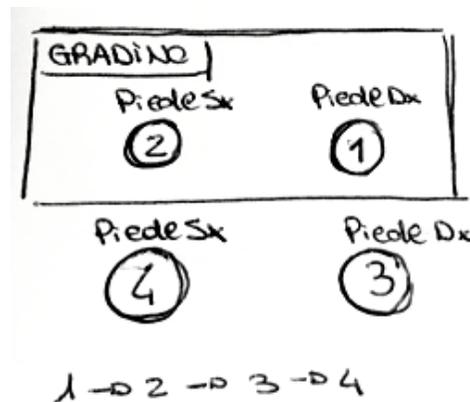
Squat Jump



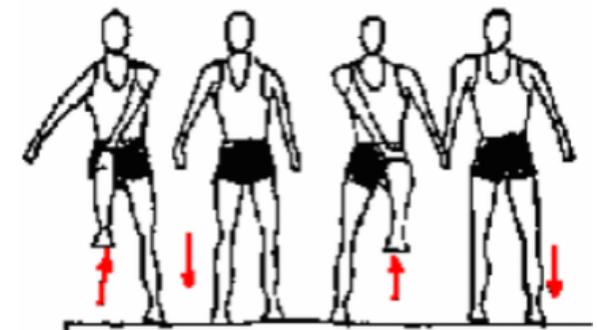
Calf



Step con metronomo



Skip ritmico



CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

10*500(rec 2'attivo)
-tempi: in 1'35''-40''

GRUPPO 2:

10*500(rec 2'attivo)
-tempi: in 1'45''-50''

GRUPPO 2b:

8*500(rec 2'attivo)
-tempi: in 1'55''-2'00''

GRUPPO 3:

8*500(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'05''-10''

GRUPPO 3b:

8*500(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'10''-20''

GRUPPO 4:

6*500(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'25''-30''

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:

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

GRUPPO 2:

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

GRUPPO 2b:

8*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

GRUPPO 3:

8*3min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

GRUPPO 3b:

6*4min SALITA/SCALE @ 6% (rec 100m cammino o 1')

GRUPPO 4:

6*4min 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:

3km @ ritmo medio + 2km @ ritmo AERO

GRUPPI 3/3b/4:

1km @ ritmo medio + 3km @ ritmo AERO

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" @100 rpm/ 20" @110rpm/ 20" recupero

5' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

4*(3'@SFR(50-55rpm) @Z3 +5'00"@ 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 @ 110rpm/40" recupero

5' pedalata agile

B. FASE CENTRALE

3*15'(2'@Z5 + 10' @ Z4(race pace)+20" sprint fuori sella + 2'40" rec)

C. DEFATICAMENTO

5' pedalata agile

Stretching (vedi Scheda allegata)

TOTALE ALLENAMENTO: 1h05'

Vi ricordiamo che la continuità che avete raggiunto anche grazie a questi esercizi avrà un ruolo importante nel mantenimento della forma fisica in questo periodo dove rimarremo attivi facendo gli allenamenti alternativi dedicati in particolare ai lavori di forza, allungamento e flessibilità.

Anche chi non dovesse possedere particolari attrezzature, un tapis roulant, una cyclette o dei rulli ne trarrà grande beneficio.

GRAZIE PER LA PAZIENZA



*Buoni allenamenti
SuperAtleti!*

CENTROMARATONA