Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 27 APRILE- 03 MAGGIO 2020

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO

UNIVR SPORT
UN ATENEO IN MOVIMENTO

cm Centro Maratona

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

B: CORE:

4 ESERCIZI * 2 VOLTE
(50''lavoro 10'' recupero)

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

C: CIRCUITO CENTRALE

8 ESERCIZI 3 serie * 15 ripetizioni
(fare 8 esercizi per 15 ripetizioni 3 volte 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
7) Arm Push
8) Bird dog mano dx-gamba sx e viceversa

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

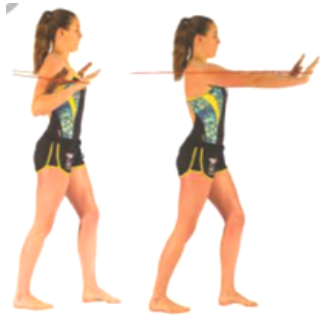
ALLENAMENTO 1: Esercizi

Abduzione - Estensione

W Y T

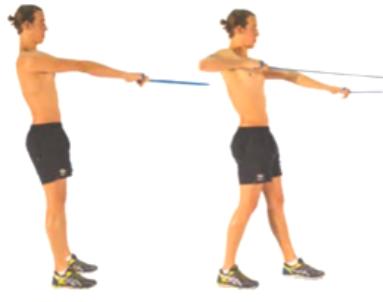
Trazioni sotto il tavolo

Arm push



Trazione + extrarotazione avambraccio

Trazioni alternate



Partenza da fermo

Bird dog

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:

4*[2 esercizi (45'' Lavoro - Rec 15'')+ 4' STEP]
1) Squat con sovraccarico al petto
2) Calf su gradino scala**
+
4' Step su gradino scala con metronomo***

B: CORE:

5 esercizi * 2 (40"lavoro/20" recupero)
1) Plank alto
2) Plank laterale dx + molleggi
3) Plank raccolto fletto estendo gb dx
4) Plank laterale sx + molleggi
5) Plank raccolto fletto estendo gb sx

D: PROPRIOCEZIONE

5 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)
1 esercizio per i piedi a scelta

E: STRETCHING

8 esecrizi a scelta

** Salgo rapido, scendo fino a 90° lento
*** 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

B: CORE/PARTE ALTA:

4 esercizi * 2 (45"lavoro/15" recupero)
1) Plank
2) Plank laterale dx + torsione
3) Plank laterale sx + torsione
4) Prone Cobra

C: CIRCUITO CENTRALE

9 esercizi * 2 Volte (45"lavoro/15"recupero)
1) Affondo isometrico gb dx
2) 2 piegamenti + 5'' Mt climbing
3) Affondo isometrico gb sx
4) 2 commandos + 5'' Mt climbing
5) Doppio impulso
6) Tricipiti isometrici su sedia
7) Skip medio + circonduzione braccia
8) Spostamenti laterali plank alto
9) Calciata + circonduzione alternata braccia

D: PROPRIOCEZIONE: piedi scalzi

4 esercizi * 2 (50'' Lavoro - Rec 10'')
Eq monopodalico Gb Dx
Camminata punte
Eq monopodalico Gb Sx
Camminata talloni

E: STRETCHING

8 esecrizi a scelta

*** NB: Mantenendo il ginocchio dietro la punta del piede*
** Salgo rapido, scendo fino a 90° lento*
*** State attenti e concentrati!:)*

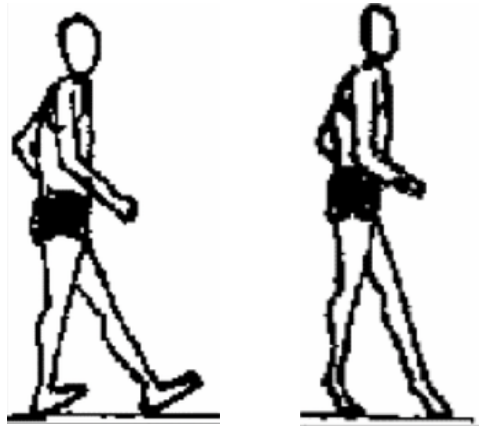
TOTALE ALLENAMENTO: 1h10min

FUNZIONALE

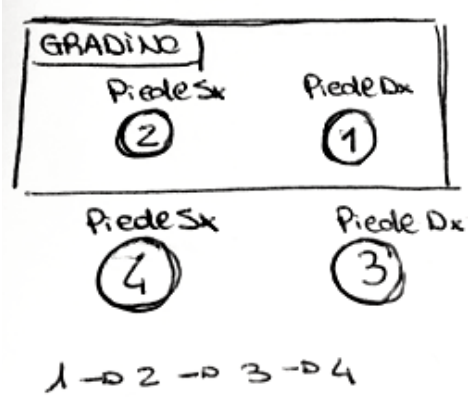
Esercizi

Doppio impulso

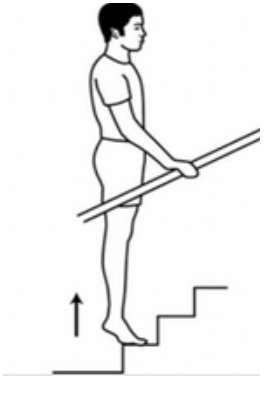
Andatura: avampiede/tallone



Step con metronomo

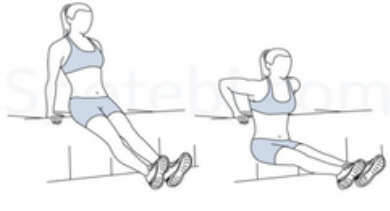


Calf



Squat con peso sul petto

Tricipiti sedia



Prone Cobra

CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi possiede un Tapis Roulant

A. RISCALDAMENTO

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

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:
8*600(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'00''-05''

GRUPPO 2:
8*600(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'10''-15''

GRUPPO 2b:
8*600(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'15''-2'20''

GRUPPO 3:
6*600(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'25''-30''

GRUPPO 3b:
6*600(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'30''-40''

GRUPPO 4:
6*600(rec 2'attivo)
-tempi: in 2'50''-55''

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:
3*8 min SALITA/SCALE @ 4% (rec cammino 3')

GRUPPO 2:
3*8 min SALITA/SCALE @ 4% (rec cammino 3')

GRUPPO 2b:
3*8 min SALITA/SCALE @ 4% (rec cammino 3')

GRUPPO 3:
3*8 min SALITA/SCALE @ 4% (rec cammino 3')

GRUPPO 3b:
3*6 min SALITA/SCALE @ 4% (rec cammino 3')

GRUPPO 4:
3*6 min SALITA/SCALE @ 4% (rec cammino 3')

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

3*(4'@SFR(50-55rpm) @Z3 +5'00"@ Z4 + 1'@Z5+ 2' @Z1 liberi)

C. DEFATICAMENTO

10' 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'(1'@Z5 + 12' @ Z4(race pace)+20'' sprint fuori sella + 1'40'' 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