

Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI



SETTIMANA 25 - 31 MAGGIO 2020

UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO



cm

Centro Maratona

Carissimi Atleti!

**Di seguito troverete tutti gli
allenamenti previsti per
questo programma
settimanale**

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: 2 serie * 25 ripetizioni
(fare 25 ripetizioni di ogni esercizio e ripetere 2 volte)

- 1) Dead bug
- 2) Bandierina
- 3) Arm push
- 4) Trazione + extrarotazione avambraccio - sx/dx
- 5) Trazioni alternate sx/dx
- 6) Partenza da fermo

B: CORE:

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

- 1) Crunch
- 2) Plank isometrico lato dx
- 3) Plank isometrico lato sx
- 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: 1h15min

NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

Dead bug



Bandierina



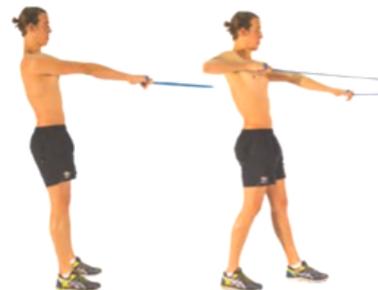
Arm push



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

3* [5 ex su 8 metri + 1 esercizio corda sui 30m]-Rec 2'30"
+1 ex pliometria

- 1) 1 Calciata 1 Skip stessa gamba dx
 - 2) 1 Calciata 1 Skip stessa gamba sx
 - 3) Corsa gambe tese (pinocchietto)
 - 4) Skip alto (piede a martello)
 - 5) Semi squat in avanzamento
- Corsa in avanzamento con corda
+
Skip for Distance 3 serie * 10 ripetizioni gb dx+ 10 rip gb
sx (W:R 1:5)

B: CORE:

6 esercizi * 3 (45" lavoro/45" recupero-tra le serie 1)

- 1) Plank
- 2) Commandos
- 3) X crunch
- 4) Plank inverso
- 5) Plank alto
- 6) Plank raccolto

D: PROPRIOCCEZIONE

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

Camminata con rullata piede
Camminata punte
1 Esercizio per i piedi a scelta
Camminata talloni

E: STRETCHING

8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h15min

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:

3 Giri * 8 ex [45" Work -45" Rec]-Rec 1'30" Tra le serie

Spostamenti laterali in plank raccolto
Ponte monopodalico dx
Ponte monopodalico sx
Burpees
Push up
Calf su scala
Plank + rematore con pesetto
Burpees

B: CORE:

5 esercizi * 3 (45" lavoro/45" recupero)-rec 1' tra le serie

- 1) Plank alto
- 2) Plank laterale con molleggi dx
- 3) Plank laterale con molleggi sx
- 4) Flutter kick
- 5) Siluro

D: PROPRIOCCEZIONE: piedi scalzi

5 esercizi * 2 (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

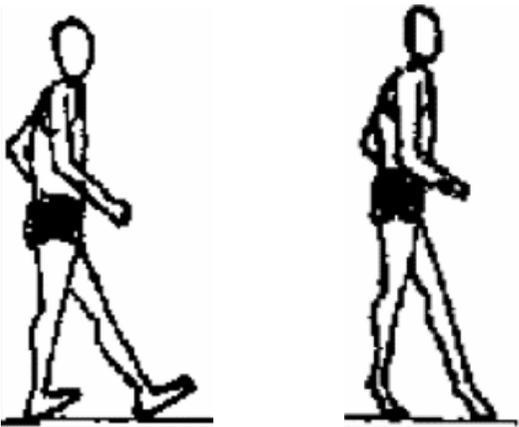
8 esercizi a scelta

TOTALE ALLENAMENTO: 1h15min

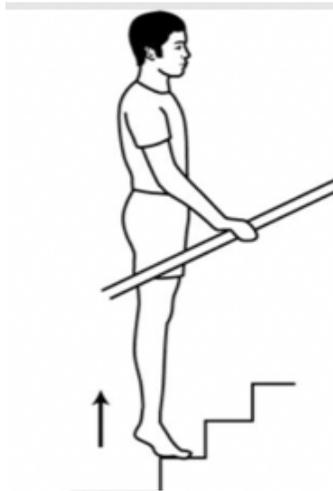
FUNZIONALE

Esercizi

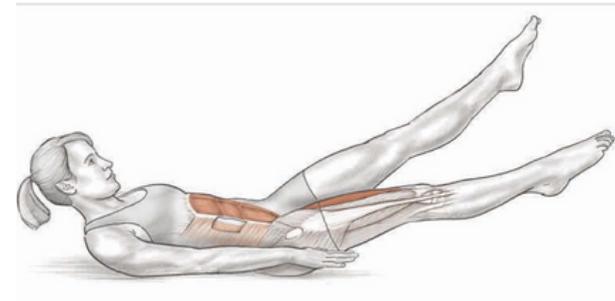
Andatura avampiede



Calf



Flutter kick



CORSA

ALLENAMENTO 1: Per chi ha corso su tapis roulant in questo periodo

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

10*400(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'15-18"

GRUPPO 2:

10*400(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'20-1'25"

GRUPPO 2b:

8*400(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'26-32"

GRUPPO 3:

8*400(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'33-40"

GRUPPO 3b:

8*400(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'40-45"

GRUPPO 4:

8*400(rec 60''attivo)
-tempi: in 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 1: Per chi ricomincia a correre fuori

B. AEROBICO PROGRESSIVO

GRUPPI 1 & 2:

12km:

2km @ ritmo AEROBICO @ 1-2 sulla scala di Borg

5km @ ritmo MEDIO @ 3 sulla scala di Borg

5km @ ritmo MEDIO FORTE @ 4 sulla scala di Borg

GRUPPI 3 & 4:

10km:

2km @ ritmo AEROBICO @ 1-2 sulla scala di Borg

4km @ ritmo MEDIO @ 3 sulla scala di Borg

4km @ ritmo MEDIO FORTE @ 4 sulla scala di Borg

GRUPPI 5 & 6:

8km

2km @ ritmo AEROBICO @ 1-2 sulla scala di Borg

3km @ ritmo MEDIO @ 3 sulla scala di Borg

3km @ ritmo MEDIO FORTE @ 4 sulla scala di Borg

A. RISCALDAMENTO

5' mobilita' articolare

10' jogging

10' esercizi di tecnica a piacere

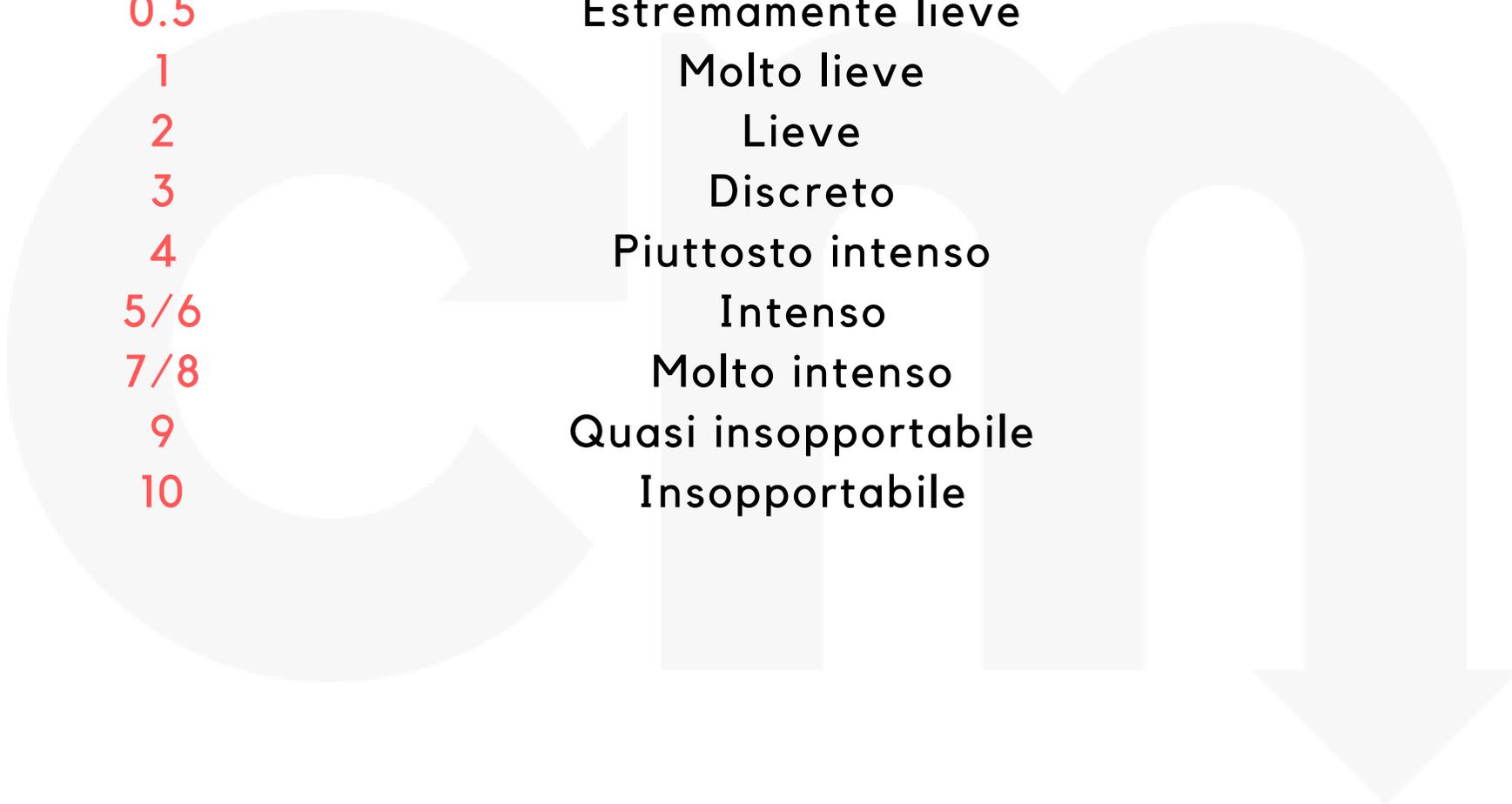
C. DEFATICAMENTO

10' jogging

10' esercizi di stretching a piacere

TOTALE ALLENAMENTO: 1h-30min

SCALA DI BORG 0-10



0	Nulla
0.5	Estremamente lieve
1	Molto lieve
2	Lieve
3	Discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	Intenso
7/8	Molto intenso
9	Quasi insopportabile
10	Insopportabile



*Buoni allenamenti
SuperAtleti!*

CENTROMARATONA