

Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 18 - 24 MAGGIO 2020

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) Abduzione + estensione delle braccia
2) Trazioni (sbarra o sotto il tavolo)
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

Abduzione - Estensione



Trazioni sotto il tavolo



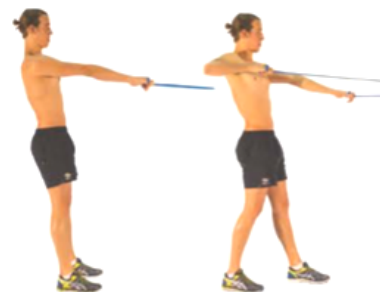
Arm push



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: parte alta

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

- 1) Spostamenti laterali in plank alto
- 2) Push up
- 3) Push up stretti
- 4) Burpees
- 5) Bicipiti con pesetto
- 6) Alzate laterali con pesetto
- 7) Plank + rematore con pesetto
- 8) Burpees

B: CORE:

5 esercizi * 2 (40'' lavoro/20'' recupero)

- 1) Plank
- 2) Plank raccolto + flesso estensioni
- 3) Ponte Monopodalico DX
- 4) Siluro
- 5) Ponte Monopodalico SX

D: PROPRIOCENZA

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

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

- 1) Corsa calciata
 - 2) Doppio impulso
 - 3) Semi squat in avanzamento
- Corsa in avanzamento con corda
+
Skip for Height 3 serie * 10 ripetizioni gb dx+ 10 rip gb
sx (W:R 1:5)

B: CORE:

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

- 1) Plank
- 2) Commandos
- 3) Plank laterale sx
- 4) Plank inverso
- 5) Plank laterale dx
- 6) Flutter Kick

D: PROPRIOCCEZIONE: piedi scalzi

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

*Gb sx tesa

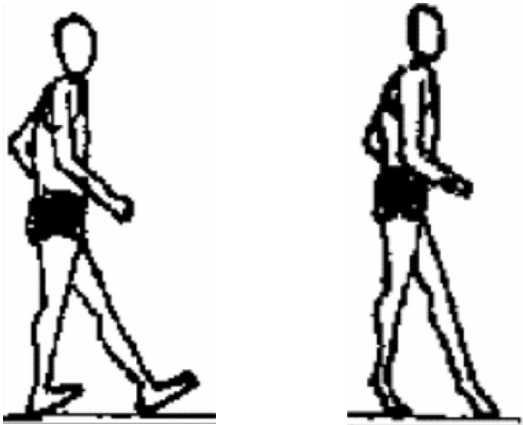
** Gb dx tesa

TOTALE ALLENAMENTO: 1h15min

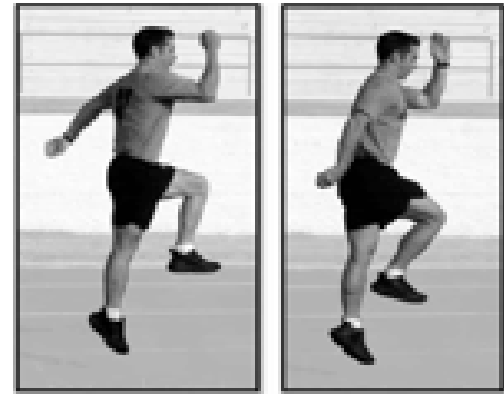
FUNZIONALE

Esercizi

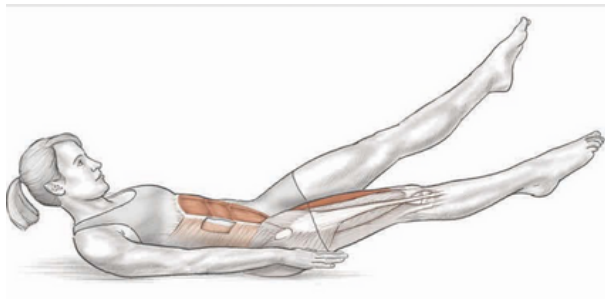
Andatura avampiede



Skip for height



Flutter kick



Doppio impulso



CORSA

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

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:

12*300(rec 60''attivo)
-tempi: in 55-58''

GRUPPO 2:

10*300(rec 60''attivo)
-tempi: in 60-1'02''

GRUPPO 2b:

8*300(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'02-06''

GRUPPO 3:

8*300(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'08-12''

GRUPPO 3b:

8*300(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'12-15''

GRUPPO 4:

8*300(rec 60''attivo)
-tempi: in 1'18-23''

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:

4km @ 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 3 & 4:

9km:

3km @ 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

GRUPPI 5 & 6:

6km

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

2km @ ritmo MEDIO @ 3 sulla scala di Borg

2km @ 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