Guida esercizi

CentroMaratona CUS Verona TRI

SETTIMANA 04 - 10 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

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) Plank lato sx:bacino su/giu'
2) Plank lato dx:bacino su/giu'
3) Plank alto sulle braccia estese
4) Plank alto: ginocchio sul petto

C: CIRCUITO CENTRALE

6 ESERCIZI: 4 serie * (50" ESERCIZIO/10"RECUPERO)
(senza pausa tra circuiti)

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

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

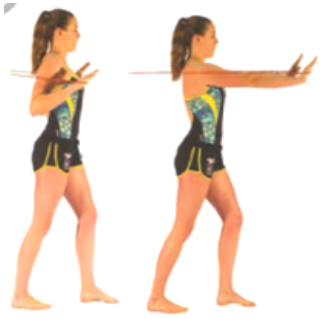
NUOTO: FUNZIONALE

ALLENAMENTO 1: Esercizi

Abduzione - Estensione

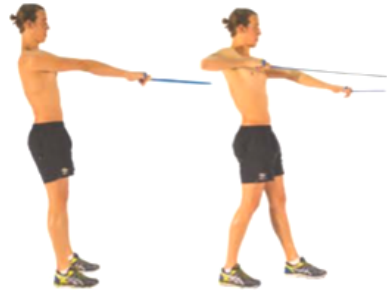
Trazioni sotto il tavolo

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

B: CORE:

5 esercizi * 2 (40"lavoro/20" recupero)
1) Plank
2) Push up presa larga
3) Commandos
4) Push up presa stretta
5) Siluro

C: CIRCUITO CENTRALE:

3*[2 esercizi (45'' Lavoro - Rec 15'')+ 5' STEP]
1) Affondo in avanzamento con sovraccarico al petto + torsione*
2) Calf su gradino scala**
+
5' Step su gradino scala con metronomo***

D: PROPRIOCEZIONE

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 esecrizi a scelta

** Torsione del busto sul lato del ginocchio avanti*
*** Salgo rapido, scendo fino a 90° lento*
**** Facile: 150 bpm Moderato: 160 bpm/170 bpm*

TOTALE ALLENAMENTO: 1h30min

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/30" recupero)
11) 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

C: CIRCUITO CENTRALE

4 andature su 6m +4 esercizi (45"lavoro/1'30"recupero)
Step up (su sedia) gb dx
1) Corsa 1 calciata 1 skip gb dx*
Step up (su sedia) gb sx
2) Corsa 1 calciata 1 skip gb sx**
Squat con bacchetta 3:0:1
3) 3 movimenti di Skip alto + eq in arresto monopodalico
Caduta box jump (o sedia) + salto piedi pari (pliometria) NB
4) Doppio impulso

D: PROPRIOCEZIONE: 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 esecrizi a scelta

Gb sx tesa
** Gb dx tesa*

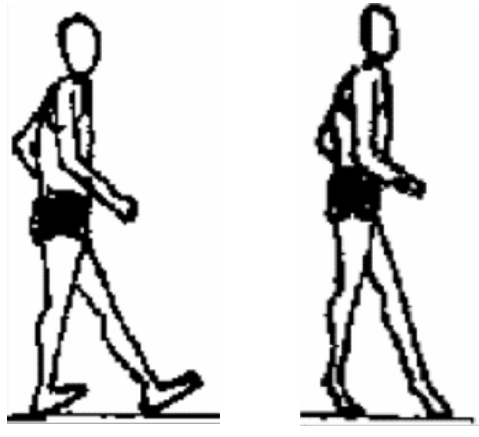
TOTALE ALLENAMENTO: 1h15min

FUNZIONALE

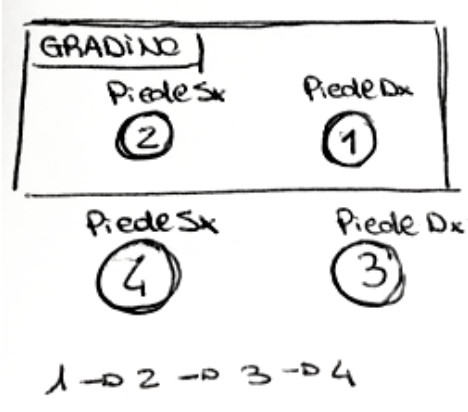
Esercizi

Doppio impulso

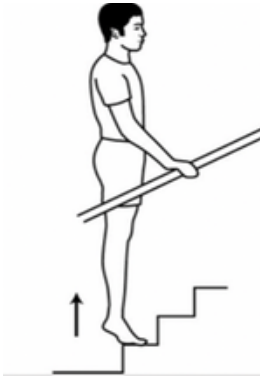
Andatura: avampiede/tallone



Step con metronomo



Calf



Step up

CORSA

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

B. RIPETUTE

GRUPPO 1:
6*800(rec 1'attivo)
-tempi: in 2'50''-55''

GRUPPO 2:
6*800(rec 1'attivo)
-tempi: in 2'55''-3'05''

GRUPPO 2b:
6*800(rec 1'attivo)
-tempi: in 3'10''-3'20''

GRUPPO 3:
5*800(rec 1'attivo)
-tempi: in 3'25''-35''

GRUPPO 3b:
4*800(rec 1'attivo)
-tempi: in 3'40''-45''

GRUPPO 4:
4*800(rec 1'attivo)
-tempi: in 3'50''-4'00''

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

GRUPPI 1 & 2:

8-10km

@ ritmo AEROBICO

@percezione dello sforzo 2-3 sulla scala di Borg 0-10

GRUPPI 3 & 4:

6-7km

@ ritmo AEROBICO

@percezione dello sforzo 1-2 sulla scala di Borg 0-10

GRUPPI 5 & 6:

4-5km

@ ritmo AEROBICO

@percezione dello sforzo 1-2 sulla scala di Borg 0-10

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	Nullo
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