

Programma di Allenamento Preliminare

1° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 30' corsa ad una intensità pari a 2-3 della scala Borg;
- 5' stretching statico

Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x1000m in:
- 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; recuperando 1' jogging (Scala Borg 2);
- 5' di corsa (Scala Borg 2)+ stretching.

2° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging;
- 30-40' di corsa (da 2-3 scala Borg);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3) + stretching.

3° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 2x (5x 30m) sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni e 5' Jogging tra le serie;
- 2x15' (scala Borg da 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3)+ stretching.

4° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m in allungo con recupero di passo;
- 2' cammino;
- 5x100m in allungo (21" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 2x1000m in 5' recuperando 1' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 3' Jogging;
- 5x100m in allungo (21" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 2x1000m in 5' recuperando 1' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 10' jogging;
- Stretching statico.

Oppure:

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m in allungo con recupero di passo;
- 2' cammino;
- 30' effettuando un allungo di 30-40m ogni 2 minuti di corsa;
- 10' jogging;
- Stretching statico.

5° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 2x15' (intensità scala Borg da 2-3). 5' recupero di passo tra le ripetizioni;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x 20m sprint con recupero di passo;

- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 10x100m in allungo (Borg 4-5, forte) con recupero 50m di passo;
- 2' cammino;
- 10x100m in allungo (Borg 4-5, forte) con recupero 50m di passo;
- 2' cammino;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 15' di corsa (scala Borg 2-3)+ stretching.

6° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 2x4' corsa (scala Borg 5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 4x1' correndo ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 4x1' correndo ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

7° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 10x80m in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento con 1 minuto recupero tra le ripetizioni di corsa lenta;
- 3' cammino;
- 10x80m in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento con 1 minuto recupero tra le ripetizioni di corsa lenta;
- 20-30' corsa (Scala Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Scala Borg 2-3) + stretching.

8° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 3x4' corsa (scala Borg 5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa + stretching.

Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' (Borg 5, Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);
- 3' Cammino;
- 5x1' (Borg 5, Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

9° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x 50m allungo con recupero di passo;
- 5x20m sprint con recupero completo di passo;
- 3' cammino;
- 10x30m sprint con recupero completo tra le ripetizioni;
- 40' corsa media intensità (Borg 3);
- Stretching statico

10° Giorno

- 10' di corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 15' di corsa (Borg 2-3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi;
- 3' cammino;
- 15' di corsa come illustrato sopra;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa+ stretching.

11° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x5' in progressione effettuando gli ultimi 2' ad una intensità pari a 5-6 della scala di Borg. Effettuare 2' jogging (Borg 2) di recupero tra le prove;
- 15' di corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

12° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero 60" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 40" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 30" passivi;
- 40' di corsa con ultimi 5 minuti ad una intensità pari a 5 della scala di Borg;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3) + stretching.

13° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 20' di corsa (Borg 2-3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi;
- 5' cammino;
- 10' di corsa (Borg 2-3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi;
- Stretching statico.

14° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' esercizi per la mobilità articolare;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (20" circa) con recupero 30" effettuando jogging tra gli allunghi;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 20' jogging (Borg 2);
- Stretching statico.

15° Giorno

- 10' di corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 15' corsa (Borg 3) effettuando a propria discrezione 3-6 serie di 3x5" sprint con recupero 30" nel corso dei previsti 15';
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3)+ stretching.

16° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa (Scala Borg 2)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 5x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

17° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x30m sprint con 60s recupero tra le ripetizioni;
- 3 minuti cammino;
- 6x30m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni;
- 3 minuti tra le serie;
- 6x30m sprint con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 3 minuti tra le serie;
- 20' corsa (Scala Borg 2-3) oppure: 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- 5' di corsa (Scala Borg 2-3) + Stretching statico.

18° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 4x4' corsa (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove;
- Recupero 3 minuti jogging;
- 4x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Nota: effettuando le suddette proposte parti principali (4x4' o 4-5x1') facendo la spola tra due linee poste a 40-50m l'una dall'altra, si riesce a realizzare un allenamento che prepara alla effettuazione dello Yo-Yo Intermittent Recovery test livello 1.

19° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' corsa media intensità (Borg 3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- Stretching statico

20° Giorno

- 10' corsa (Borg 2);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 8x 30m sprint con 40s recupero tra le prove (Jogging, Borg 2);
- 5' Jogging (Borg 2);
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove (Jogging, Borg 2);
- 5' Jogging (Borg 2);
- 5x 30m sprint (90-95% del massimo del momento) con 30s recupero tra le prove (cammino, ripartire dall'arrivo);
- 20-30' corsa (Borg 2) in progressione raggiungendo negli ultimi 2' una intensità pari a 5-6 della scala di Borg.
- Stretching statico.

21° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3-4x4' (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ Stretching statico;
oppure:

Utilizzando la traccia sonora del test effettuare test Yo-Yo Intermittent recovery test fino all'80% del massimo del momento;

- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ Stretching statico;

22° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni effettuando jogging (Borg 2).
- Recupero 3 minuti effettuando jogging (Borg 2);
- 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con 30s recupero tra le ripetizioni effettuando jogging (Borg 2);
- 3 minuti jogging (Borg 2);
- 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con 30s recupero tra le ripetizioni camminando (ripartire dall'arrivo).
- 20' corsa (Scala Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Scala Borg 2-3) + Stretching statico.

23° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 30' corsa (Scala Borg 2)+ Stretching.

24° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;

- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 20 s recupero tra le prove camminando (ripartire dall'arrivo dello sprint);
- 20-30' corsa (Borg 2-3).
- Stretching.

25° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m in allungo con recupero di passo;
- Test Yo-Yo intermittent recovery test fino all'80% del Massimo del momento;
- 15' corsa (Borg 2); Stretching Statico.

26° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x100m in 20-21s con 20s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 30' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching statico.

27° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 3x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove camminando (partenza dall'arrivo dello sprint);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 20 s jogging (Borg 2) tra le prove;
- 2' cammino;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' a Borg 5.

28° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità pari a 5 della scala di Borg;
- 5' stretching

29° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x75m in 16s con 14s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 10x75m in 16s con 14s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 10x75m in 16s con 14s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 30' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- Yo-Yo Intermittent Recovey test fino all'80% del Massimo de momento;
- 15' corsa (Borg 2)+Stretching statico

30° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove (Borg 2);
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' ad una intensità pari a 5 della scala di Borg;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

Carlo Castagna

Metodologo Allenamento AIA