

La preparazione di un atleta della categoria juniores in funzione dei campionati italiani per i 3000 siepi

Autore – Rocca Fulvia

Corso FIDAL 2024 – Allenatori

La preparazione di un atleta della categoria juniores in funzione dei campionati italiani per i 3000 siepi	1
Premessa	2
Attività invernale ... cross.....	3
Obiettivo 2024 – Campionati Italiani 3000 siepi.....	4
La gara dei 3000 siepi.....	4
Piano di Allenamento	5
Primo ciclo – fondamentale intensivo/speciale dal 18/03/ al 21/04	6
Secondo ciclo – competitivo 1 dal 22/04 al 16/06 – alla ricerca del minimo	8
Minimo ... fatto!.....	10
Terzo ciclo – precompetitivo dal 17/06 al 07/07	10
Quarto ciclo – competitivo 2 – prepariamoci per Rieti.....	11
Giugno 2024 ... infortunio!	12
Nuovo Obiettivo 2024 – Campionati Italiani 10 km su strada.....	13
La gara dei 10 km su strada	13
Nuovo Piano di Allenamento	13
Primo ciclo – transizione - recupero e ossigenazione – dal 15/07 al 04/08.....	14
Secondo ciclo – fondamentale- preparazione generale – dal 05/08 al 01/09	15
Terzo ciclo – precompetitivo – dal 02/09/ al 22/09	16
Quarto ciclo – competitivo – dal 23/09 al 06/10.....	17
Prossimi obiettivi.....	18
Riferimenti bibliografici e fonti.....	18

Premessa

Stefano Monticone (Asti, 23/12/2005) altezza cm 179 – peso kg 62.

Nel 2024 è Juniores secondo anno.

Atleta da sempre appassionato delle corsa di media e lunga distanza è tesserato per la S.S.Vittorio Alfieri di Asti fin dalla più tenera età e si è cimentato nel tempo in tutte le specialità pur preferendo le lunghe distanze: le altre specialità sono state correttamente interpretate come un “gioco” utile alla formazione dell’atleta e propedeutiche ad una valutazione dell’effettiva predisposizione al mezzofondo.



Stefano con il numero 39

Attività invernale ... cross

Nella stagione invernale Stefano corre numerosi cross, specialità che lo appassiona e lo diverte.:



Domenica 4/2 medaglia d'argento ai Campionati Regionali e titolo regionale a squadre per la Società con conseguente pass per i campionati italiani a Cassino il 10/03 dove, pur non esprimendosi al meglio per un malanno fisico, contribuisce al buon risultato di squadra.

Obiettivo 2024 – Campionati Italiani 3000 siepi

L'allenamento è orientato alla preparazione dei 3000 siepi – il picco di forma è programmato per fine luglio quando ci saranno i campionati italiani di categoria.

Ci concentreremo pertanto sulla stagione outdoor, da metà marzo 2024 alla data obiettivo.

La gara dei 3000 siepi

Nel corso della distanza di 3000 metri l'atleta deve passare 35 ostacoli: 28 barriere mobili + 7 fisse con fossa d'acqua (riviera) di altezza 0,91 m.

Lo specialista dei 3000 con siepi presenta alcune caratteristiche peculiari rispetto all'atleta del mezzofondo breve e prolungato:

- Elevata VAm_{ax}, paragonabile a quella del mezzofondista prolungato che pratica i 5.000m, e parallelamente una velocità di gara che corrisponde al 95% della VAm_{ax}
- Forza simile a quella del mezzofondista breve che pratica i 1500m, necessaria per superare gli ostacoli e la riviera
- Elevate capacità coordinative per avere il minor dispendio energetico possibile al superamento degli ostacoli
- Senso ritmico per mantenere alta la velocità di gara
 - non si tratta dello stesso senso ritmico necessario per le corse ad ostacoli (110hs e 400hs) dell'atletica leggera, al confronto delle quali le siepi paiono quasi totalmente aritmiche. Il siepista deve essere in grado di modificare continuamente il passo e la velocità in rapporto alla gara degli avversari (con i quali è a stretto contatto) valutando perfettamente il metodo migliore per superare le barriere.

La tecnica di superamento delle barriere è simile a quella delle corse ad ostacoli ma il siepista passa più alto rispetto all'ostacolista "veloce". Il passo è differente, poiché non c'è la possibilità di calcolare ampiezza e frequenza del passo da utilizzare tra gli hs. Il siepista deve essere in grado di oltrepassare efficacemente le barriere con entrambi gli arti inferiori

Un discorso a parte va fatto in merito al superamento della riviera, che necessita una tecnica di attacco con piede appoggiato sulla trave e un'accelerazione maggiore rispetto alle altre siepi, inoltre, il piede d'appoggio prende contatto con tutta la pianta, il ginocchio portante raggiunge i 90°, mentre la spinta successiva viene eseguita quando le anche superano la verticale del corpo, sempre in assoluta decontrazione e senza cercare una fase di volo troppo lunga (eccessivamente traumatica in appoggio).

Piano di Allenamento

Il nostro piano inizia il 18/3 con obiettivo la stagione outdoor in funzione dei Campionati italiani dei 3000 siepi.

La programmazione è simile a quella per il mezzofondo prolungato, con alcune piccole modifiche:

1. Gli ostacoli sono presenti in tutte le fasi dell'anno e, parallelamente, devono essere riprodotte TUTTE le situazioni plausibili (distanze, passi ecc.) che possono verosimilmente manifestarsi in gara
2. Fra le esercitazioni specifiche assumono maggior importanza quelle sulle variazioni di velocità
3. Fra le esercitazioni di forza troveranno maggior spazio quelle pliometriche, in forma analitica, a carico naturale o piccoli sovraccarichi, e in forma sintetica con l'attrezzo di gara
4. Le esercitazioni tecniche specifiche vanno eseguite in condizioni di affaticamento.

Tenendo conto delle caratteristiche del nostro atleta che raggiunge il limite di soglia a 3'20" al km indichiamo di seguito i ritmi di corsa:

- Rigenerante – warm up-- da 4'40" a 5' al km
- Lento – da 4'10" a 4'40" al km
- Medio Lento – da 3'40" a 4' al km
- Medio – 3'30"
- Veloce /soglia 3'20"

Abbiamo suddiviso la programmazione in 4 cicli, tenendo conto degli obiettivi agonistici:

1. Primo ciclo – dal 18/03 al 21/04 fondamentale /intensivo – caratterizzato da attività intensa ed elevati carichi in termini di forza, resistenza e velocità
2. Secondo ciclo – dal 22/04 al 16/06- competitivo 1 – prevede diverse gare finalizzate al conseguimento della prestazione minima per l'accesso ai campionati italiani. Di conseguenza i carichi saranno minori e si lavorerà molto sulla tecnica.
3. Terzo ciclo – dal 17/06 al 07/07 – precompetitivo – prevede una fase di attività più leggera prima del secondo periodo competitivo in vista dell'obiettivo principale
4. Quarto ciclo – dal 08/07 al 28/07 – competitivo 2 – preparazione per i Campionati Italiani

Sfortunatamente Stefano si è infortunato a inizio giugno e non ha potuto ultimare il piano che era stato programmato e che di seguito riportiamo

Primo ciclo – fondamentale intensivo/speciale dal 18/03/ al 21/04

Questo primo periodo prevede un lavoro intenso, finalizzato a potenziare tutte le qualità dell'atleta:

- Ossigenazione dei tessuti / Resistenza aerobica:
 - Corsa a ritmo lento max 60'
 - Corsa a ritmo medio estensivo max 45'
 - Corsa a ritmo medio max 40'
 - Corsa a ritmo alternato e Fartlek con variazioni lunghe 15/16 km (2 km con 1km recupero lento)
 - Corsa in progressione fino a 60'
 - Corsa a ritmo medio con variazioni brevi di velocità
 - Fartlek con variazioni brevi (2da 200m a 1km con pari distanza di recupero)
 - Prove ripetute lunghe
- Resistenza alla velocità
 - Ripetute brevi – 60/80/100/150m
- Resistenza lattacida
 - Ripetute 300/500/800/1000/1200
 - Anche con ostacoli
- Forza
 - Esercizi a carico naturale
 - Pliometria
 - Core stability
 - Salite
 - Attività con bilanciere
- Tecnica
 - Andature
 - Esercizi analitici con ostacoli
 - Tecnica di corsa – frequenza / ampiezza – con ostacoli a varie distanze

Nelle due settimane finali sono state inserite due gare veloci (miglio e 4x1500) che saranno utili anche come test sui risultati.

Di seguito la tabella dettagliata

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
18/03 - 24/03	50' lenti, mobilità + tecnica hs, Core, propriocezione stretch	50' lenti, andature, 5 allunghi, Core, stretch	30' lenti 10x60 in salita r.passo 20' lenti Core stretch	Mobilità Core stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	A.M. 20' wu 3x(600-500-400 r.2'30) r.5' @2'50/2'45/2'40 2km cd P.M. 25' lento gym stretch	1h lenta Core stretch
25/03 - 31/03	50' lenti mobilità + tecnica hs Core propriocezione stretch	20' wu 3x1000 (3'10) 3x800 (2'30) 3x600 (1'50) 3x400 (1'08) 2x200 r.200m jog 2km cd Core stretch	50' lenti Core stretch	A.M. 30' lenti andature 3x(4x80 r.passo) r.4' 10' lenti P.M. 30' lenti gym stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	20' wu 3x1000hs r.3' @3'10 r.5' 10x200 r.1' @2'30/2'40 2km cd Core stretch	mobilità Core stretch

01/04 - 07/04	50' lenti gym 5 allunghi Core propriocezione stretch	20' wu 10x300 r.2' r.8' 600 @2'35 2km cd Core stretch	50' lenti mobilità e tecnica con hs Core stretch	30' lenti andature 8x150 tecnici r.passo 10' lenti Core stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	20' wu 8x400hs r.1' r.5' 1000 @3'00-10/2'55 2km cd Core stretch	40' lenti mobilità Core stretch
08/04 - 14/04	50' lenti mobilità e tecnica hs 5 allunghi con hs Core propriocezione stretch	20' wu 1200 r.10' @2'55 3x(500 r.2' 300 r.3' 200) r.8' @2'40/2'30/2'20 2km cd Core stretch	mobilità Core stretch	50' lenti andature Core stretch	30' lenti allunghi stretch	MIGLIO DI CUNEO	50' lenti gym Core stretch
15/04 - 21/04	20' wu 5x400 r.3' @2'40 2km cd Core propriocezione stretch	50' lenti mobilità e tecnica con hs Core stretch	A.M: Studenteschi 1000m P.M: 50' lenti Core stretch	mobilità Core stretch	50' lenti andature Core stretch	30' lenti allunghi stretch	REGIONALI STAFFETTE

GYM

23/03:

- 3x12 step up 40kg r.3'
- 3x20 (10+10) mono calf raises exp. 60kg r.3'
- 3x8 squat 70kg + 8 squat jump r.3'

28/03:

- 3x8 depth jumps r.1'30
- 3x8 squat 50kg r.3'
- 3x20 calf raises exp. 60kg r.3'
- 3x10 deadlift 40kg r.3'
- 3x12 squat jump r.1'30

01/04:

- 3x12 affondi 40kg r.1'30
- 3x10 squat jump 30kg r.3'
- 3x20 calf raises exp. 60kg r.3'
- 6x6 balzi tra hs h76 r.1'30

14/04:

- 3x12 step up 40kg r.3'
- 3x20 calf raises exp. 60kg r.3'
- 3x8 depth jumps r.1'30

Secondo ciclo – competitivo 1 dal 22/04 al 16/06 – alla ricerca del minimo

Questo secondo periodo prevede un lavoro meno intenso, finalizzato al mantenimento dei progressi e ad affrontare le gare:

- Ossigenazione dei tessuti / Resistenza aerobica:
 - Corsa a ritmo lento
 - Corsa a ritmo medio
 - Fartlek con variazioni libere
 - Ripetute a VA max anche con variazioni di velocità
- Resistenza lattacida
 - Ripetute 400/600m a ritmo gara
 - Ritmo gara con ostacoli
- Forza
 - Preatletici a carico naturale
 - Rimbalzi tra ostacoli
- Tecnica
 - Tecnica di corsa
 - Andature con e senza ostacoli
 - Ritmo gara con ostacoli

Di seguito tabella analitica

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
22/04 - 28/04	50' lenti mobilità e tecnica con hs 5 allunghi con hs Core propriocezione stretch	20' wu 800 @2'45 r.3' 2x(500/500/250 r.2') r.3' @2'40/2'30 2km cd Core stretch	mobilità Core stretch	50' lenti andature Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	1500 WMDN	1h lenta Core stretch
29/04 - 05/05	30' lenti mobilità con hs tecnica riviera 10' lenti propriocezione Core stretch	20' wu 1000 @2'50 r.5' 500 @2'30 r.3' 300 @2'30 r.5' 6x200 @2'20 r.1'30 2km cd Core stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	3000st VOGHERA	<i>riposo causa infiammazione al piede</i>
06/05 - 12/05	riposo causa infiammazione al piede	40' lenti Core stretch	50' lenti core stability stretch	30' lenti 3x400 r.3' @2'40 10' cd Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	1500 MONDOVI	800 MONDOVI
13/05 - 19/05	50' lenti mobilità e tecnica con hs 5 allunghi Core propriocezione	20' wu 3800 progressivo 4x(4x300 r.1'30/1'30/2'/2'30) r.4' @3'00/2'45/2'30/	50' lenti andature Core stretch	30' lenti andature 3x(3x80 r.passo) r.4' 2x150 r.passo 10'	50' lenti drills Core stretch	A.M: 20' wu 2x(10x80 in salita r.1'30) r.5' 20' con ultimi 5' in progression	20' wu 5km threshold @3'15 10' cd Core stretch

	ione stretch	2'20 2km cd Core stretch		lenti Core stretch		e P.M: 30' lento gym stretch	
20/05 - 26/05	riposo causa infiammazione	riposo causa infiammazione	riposo causa infiammazione	riposo causa infiammazione	riposo causa infiammazione	riposo causa infiammazione	30' lento Core stretch
27/05 - 02/06	50' lenti mobilità e tecnica con hs allunghi con hs Core propriocezione stretch	20' wu 4x(800 r.1' 200) r.4' @2'40/2'15 2km cd Core stretch	50' lenti Core stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	MEETING PRIMAVERA 3000
03/06 - 09/06	50' lenti mobilità e tecnica con hs Core propriocezione stretch	20' wu 4x1500 (1000 @3'00 + 500 @2'50) r.3' 2km cd Core stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	3000st MONDOVI INFORTUNIO	1h lenta Core stretch
10/06 - 16/06	30' lenti mobilità e tecnica con hs 5 allunghi con hs Core propriocezione stretch	20' wu 1200 r.5' @3000 1000 r.5' @2000 800 r.5' @1500 400 @800 2km cd Core stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core stretch	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	A.M: 20' wu 1000hs @3000st r.3' 8x400hs r.1'30/3' 1000hs 2km cd P.M: 25' lento gym stretch	40' lenti Core stretch

GYM

18/05:

- 3x8 squat 60kg + 8 squat jump r.3'
- 3x20 (10+10) mono calf raises exp. 60kg r.3'
- 6x6 balzi tra hs h76 r.1'30

15/06:

- 3x8 squat 60kg + 8 squat jump r.3'
- 3x20 mono calf raises exp. 60kg r.3'
- 6x6 balzi tra hs h76 r.1'30

Minimo ... fatto!

Il minimo per gli Italiani di categoria (10:05:00) è ampiamente alla portata dell'atleta che aveva già partecipato ai Campionati Italiani di specialità nel 2023, infatti il 4/5/2024 Stefano migliora il suo personale con il tempo di 09:53:48

STEFANO CARLO MONTICONE		
S.S. VITTORIO ALFIERI ASTI		
3000 siepi H91		
 PB	9:53.48	VENTO
DATA	LUOGO	PIAZZAMENTO
04/05/2024	Voghera	1 su- 1

Terzo ciclo – precompetitivo dal 17/06 al 07/07

Questo terzo periodo prevede un lavoro di qualità, finalizzato a mantenere lo stato di forma acquisito, correggere alcuni errori e incrementare la qualità:

- Ossigenazione dei tessuti / Resistenza aerobica:
 - Corsa a ritmo lento max 50'
 - Corsa a ritmo medio max 40'
 - Corsa in progressione
 - Corsa a ritmo medio con variazioni brevi di velocità
 - Fartlek con variazioni brevi (2da 200m a 1km con pari distanza di recupero)
- Resistenza alla velocità
 - Ripetute brevi – 100/150m
- Resistenza lattacida
 - Ripetute 300/500/800
 - Anche con ostacoli
- Forza – solo a inizio periodo
 - Esercizi a carico naturale
 - Pliometria
 - Core stability
 - Attività con bilancere solo a inizio periodo
- Tecnica
 - Andature
 - Esercizi analitici con ostacoli
 - Tecnica di corsa – frequenza / ampiezza – con ostacoli a varie distanze

Tabella analitica

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLE DI	GIOVED I	VENERDI	SABATO	DOMENIC A
17/06 - 23/06	50' lenti mobilità e tecnica con hs tecnica riviera Core propriocezio ne stretch	20' wu 3x1000 r.3'/5' @2'50 2x500 r.2'30 @2'40 2km cd Core stretch	50' lenti andature Core stretch	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	3000ST REGIONA LI	1h lenta Core stretch
24/06 - 30/06	50' lenti mobilità e tecnica con hs 5 allunghi Core propriocezio ne stretch	20' wu 3x(600 r.4' 400 r.3' 200) r.5' @2'40/2'30/2' 20 2km cd Core stretch	50' lenti Core stretch	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	3000ST OLGIATE OLONA	1h lenta Core stretch
01/07 - 07/07	50' lenti mobilità e tecnica con hs 5 allunghi Core propriocezio ne stretch	20' wu andature 1200 r.4' 600 r.6' @2'50/2'40 800 r.3' 400 r.5' @2'40/2'30 400 r.2' 200 @2'30/2'20 2km cd Core stretch	50' lenti Core stretch	A.M: 30' lenti andature 10x200 r.1' 10' lenti P.M: 10' wu gym stretch	50' lenti andature 5 allunghi Core propriocezion e stretch	20' wu 5x300 r.1'30/5' @2'30 3x300 r.2'6' @2'20 1x300 @all out 2km cd	50' lenti Core stretch

GYM

04/07:

- 3x12 step up exp. 40kg r.3'
- 3x20 calf raises 60kg r.3'
- 3x8 squat jump 40kg r.3'
- 6x6 balzi tra hs r.1'30

Quarto ciclo – competitivo 2 – prepariamoci per Rieti

Questo ciclo è molto simile al secondo: prevede un lavoro meno intenso, finalizzato al mantenimento dei progressi e ad affrontare le gare. Sono state inserite alcune gare come test.

- Ossigenazione dei tessuti / Resistenza aerobica:
 - Corsa a ritmo lento
 - Corsa a ritmo medio
 - Fartlek con variazioni libere
 - Ripetute a VA max anche con variazioni di velocità
- Resistenza lattacida
 - Ripetute 400/600m a ritmo gara
 - Ritmo gara con ostacoli
- Forza
 - Preatletici a carico naturale
 - Rimbalzi tra ostacoli
- Tecnica
 - Tecnica di corsa

- Andature con e senza ostacoli
- Ritmo gara con ostacoli

Tabella analitica:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08/07 - 14/07	mobilità Core stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	1500 BERGAMO	50' lenti Core propriocezion e stretch	30' lenti 5 allunghi stretch	1500 PARMA	50' lenti Core stretch
15/07 - 21/07	30' lenti 5 allunghi stretch	3000 TRENTO o 1500 CASTELNOVO NE MONTI domani	50' lenti propriocezion e Core stretch	mobilità Core stretch	50' lenti drills 5 allunghi Core stretch	A.M: 20' wu 3x1000hs r.3' @3'00 3x600 (400 + 200) r.3' @2'50+2'2 0 2km cd P.M: 20' lento gym stretch	40' lenti 5 allunghi Core stretch
22/07 - 28/07	20' wu foot drills 5x(400hs r.1' 200) r.3' @2'50/2' 30 2km cd stretch	25' wu mobilità con hs tecnica riviera 10' lenti stretch	stretch	30' lenti 5 allunghi Core stretch	ITALIANI RIETI	ITALIANI RIETI	ITALIANI RIETI

Giugno 2024 ... infortunio!

Il 02/06 Stefano si presenta a Mondovì per un test sui 3000 ma avverte un fastidio al piede in gara e decide di ritirarsi, rinviando la prova al sabato successivo sulla gara dei 3000 con siepi.

Purtroppo sabato 8 giugno si concretizzano i timori: durante la gara un dolore al piede lo costringe e fermarsi.

I successivi accertamenti diagnostici rileveranno la presenza di una micro frattura al piede che ci costringe a rinunciare all'obiettivo principale, concentrandoci su un completo recupero per poter puntare su prestazioni future.

Nuovo Obiettivo 2024 – Campionati Italiani 10 km su strada

Fortunatamente Stefano aveva già conseguito il minimo anche per i Campionati Italiani di 10 km, di conseguenza il nuovo obiettivo sarà un buon piazzamento ai Campionati Italiani che si svolgeranno ad Arezzo il 06/10/2024.

A fine Luglio 2024 ha ricominciato a correre senza dolore ed i mesi di Agosto e Settembre sono finalizzati al raggiungimento del picco di forma per inizio ottobre.

La gara dei 10 km su strada

I 10km su strada sono una gara di mezzofondo prolungato in cui interviene prevalentemente il metabolismo aerobico: è necessario allenare la resistenza aerobica al fine di mantenere la velocità di gara (determinata dalla forza) per tutto il percorso.

Di norma la velocità di esecuzione è proporzionale alla soglia anaerobica, pertanto occorrerà lavorare per incrementare quest'ultima.

Nuovo Piano di Allenamento

I tempi per preparare la gara sono molto stretti, tenendo anche conto della necessità di recuperare dopo l'infortunio.

Il nuovo piano differirà dal precedente in maniera sostanziale: dovremo preparare una gara lunga – mezzofondo prolungato.

Avendo poco tempo a disposizione divideremo il programma in quattro cicli:

1. il primo ciclo che definiremo di transizione inizia il 15/7 e si conclude il 04/08 e sarà concentrato sul completo recupero
2. il secondo ciclo dal 05/08 al 01/09 – fondamentale/preparazione generale - prevederà un incremento dei carichi
3. il terzo ciclo dal 02/09 al 22/09 -precompetitivo- sarà finalizzato alla preparazione della gara
4. il quarto ciclo dal 23/09 al 04/10 – competitivo – si concentrerà sul mantenimento dei progressi in vista dell'obiettivo

Tenendo conto delle caratteristiche del nostro atleta che raggiunge il limite di soglia a 3'20" al km indichiamo di seguito i ritmi di corsa:

- Rigenerante – warm up-- da 4'40" a 5' al km
- Lento – da 4'10" a 4'40" al km
- Medio Lento – da 3'40" a 4' al km
- Medio – 3'30"
- Veloce /soglia 3'20"

Primo ciclo – transizione - recupero e ossigenazione – dal 15/07 al 04/08

Stefano deve recuperare completamente dall'infortunio, pertanto ci concentreremo sulla riabilitazione con attività non traumatica:

- bicicletta – per mantenere la resistenza
- corsa in acqua
- camminata
- graduale ritorno alla corsa

La scelta degli allenamenti viene fatta di giorno in giorno, in base alle sensazioni, alle condizioni meteo ed alla disponibilità della piscina.

Dal 31/07 Stefano sarà al colle del Sestriere per una vacanza di un mese ed approfitterà per allenarsi in quota

Tabella analitica:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	TOT KM
15/07 – 21/07	1h15' bici	50' idrorunning (10' lento + 10x1'/1' + 10' lento + 5x1'/1')	3km walk 10 x (1' run /1' walk)	2h40' bici	50' idrorunning (10' lento + 10x1'/1' + 10' lento + 5x1'/1')	3km camminata + 10x(1' corsa/1' camminata)	2h bici con 5x6' in Z4	Corsa: 22km Bici: 147km
22/07 – 28/07	40km bici	10' camminata + 8x(2' corsa/1' camminata) 50' idrorunning (10' lento + 10x1'/1' + 10' lento + 5x1'/1')	50km bici	10' walk 5 x (4' run /1' walk)	50' idrorunning (10' lento + 10 x 1'/1' + 10' lento + 5x1'/1')	40km bici 10' walk 3 x (6' run /2' walk)	2h40' bici con 1h in Z3/Z4	Corsa: 27km Bici: 202km
29/07 – 04/08	40km bici 10' walk 3 x (8' run /2' walk)	55km bici (5x6' in Z4)	30' run lenti	SESTRIERE 1h bici con 700d+	SESTRIERE 40' lenti allunghi su prato	SESTRIERE 45' lenti core	SESTRIERE 2h bici con 1200d+	Corsa: 34km Bici: 162km

Tutte le sedute di allenamento prevederanno attività in palestra concentrandoci su esercizi di riabilitazione e rinforzo. Gli allenamenti si concluderanno sempre con:

- mobilità
- core stability
- propriocezione
- stretching

Secondo ciclo – fondamentale- preparazione generale – dal 05/08 al 01/09

Il secondo ciclo sarà quasi completamente in altura e prevederà un graduale incremento dei carichi, con una riduzione dell'utilizzo della bicicletta per aumentare l'attività di corsa.

Sono previste alcune sedute di potenziamento a carico naturale.

Vengono inoltre introdotti esercizi di mobilità con ostacoli, in previsione di un futuro ritorno alla specialità preferita (3000 siepi)

Tabella analitica:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENIC A	TOT KM
05/08 -- 11/08	SESTRIERE 50' lenti	SESTRIERE 50km bici con 5x6' in Z4 r.2' tot.1200d+	SESTRIERE 50' lenti mobilità con hs	SESTRIERE 1h40' bici con 700d+	SESTRIERE 50' lenti Allunghi	SESTRIERE Mobilità 5km lenti 3 x (1600-1200 r.100m @3'30)	SESTRIERE 1h collinare con ultimi 10' variati (1'/1')	Corsa: 56km Bici: 90km
12/08 -- 18/08	SESTRIERE 40km bici con 1200d+	SESTRIERE 50' lenti Allunghi Potenziamento	SESTRIERE 5km lenti 9km variati (1km/1km @3'30/4'00) 2km defa	SESTRIERE 1h15' bici con 700d+	SESTRIERE 40' lenti 15x15" in salita variando ogni 5 la pendenza 1km defa	SESTRIERE 50' lenti mobilità con hs allunghi Potenziamento	SESTRIERE 16km a ritmo sostenuto @4'00	Corsa: 66km Bici: 40km
19/08 -- 25/08	SESTRIERE 2h bici con 1000d+	SESTRIERE A.M: 5km wu 8x500f/500p @1'35/2'10 tot.7.5km @3'42 2km cd allunghi P.M: 40' lenti	SESTRIERE 13km collinari allunghi	SESTRIERE 50' lenti mobilità con hs allunghi Potenziam ento	SESTRIERE 1h15' bici con 700d+	SESTRIERE A.M: 4km wu 3000 progressivo (1600/1000/40 0) 10'29 4x1200 r.2' 3'55/3'53/3'51 /3'48 2km cd 6x120 in allungo P.M: 30' lento Mobilità con hs	SESTRIERE 18km progressivi collinari da 4'40 a 3'30, media finale @4'02	Corsa: 90km Bici: 40km
26/08 -- 01/09	SESTRIERE 40' lenti mobilità con hs 5x60 r.passo/3' 4x80 r.passo/4' 3x100 r.passo/5' 2x150 r.6' Potenziam ento	SESTRIERE A.M: 4km wu 20x200 r.30" avg.33" 1 2km cd Allunghi P.M: 40' rigeneranti	SESTRIERE 1h15' bici con 700d+	SESTRIERE 13km collinari allunghi	SESTRIERE 4km wu 3x1200 r.2'5' 10x500 r.2'	FINE ALTURA 10km lenti allunghi Potenziamento	15' wu 15km medio @3'38 2km cd	Corsa: 93km Bici: 40km

Tutte le sedute di allenamento prevederanno attività in palestra concentrandoci su esercizi di riabilitazione e rinforzo. Gli allenamenti si concluderanno sempre con:

- mobilità
- core stability
- propriocezione
- stretching

Esercizi di potenziamento a scelta (3 per allenamento):

- 3x12 step up 40kg r.3'
- 3x20 (10+10) mono calf raises exp. 60kg r.3'
- 3x8 squat 50kg + 8 squat jump r.3'
- 3x20 calf raises exp. 60kg r.3'
- 3x12 affondi 40kg r.1'30
- 3x10 squat jump 30kg r.3'
- 6x6 balzi tra hs h76 r.1'30
- 3x8 depth jumps r.1'30

Terzo ciclo – precompetitivo – dal 02/09/ al 22/09

Questo terzo periodo prevede un lavoro di qualità, finalizzato a mantenere lo stato di forma acquisito, correggere alcuni errori e incrementare la qualità:

- Ossigenazione dei tessuti / Resistenza aerobica:
 - Corsa a ritmo lento 5/6 km
 - Corsa a ritmo medio 5/6 km
 - Fartlek con variazioni libere
 - Ripetute con variazioni di velocità
 - Corsa progressiva 3/4/5/6/ km
- Resistenza lattacida
 - Ripetute 1500/2000m a ritmo gara
- Forza
 - Preatletici a carico naturale
 - Rimbalzi tra ostacoli
 - Salto della corda

Sono state inserite alcune gare come test di valutazione

Tabella analitica:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	TOT KM
02/09-08/09	50' lenti andature allunghi mobilità rinforzo stretch	1h10' lento progressivo allunghi mobilità Core propriocezione stretch	Mobilità 5km wu 6km variati (500p/500f) @4'00/2'50 2km cd 5x120 in allungo stretch	1h30' bici Mobilità Core propriocezione stretch	50' lenti mobilità con hs corda 8x150 Mobilità Rinforzo stretch	30' lenti Allunghi stretch	A.M: gara 5km casalnoceto P.M: 40' lento Core propriocezione stretch	Corsa: 84 Bici: 40
09/09 -- 15/09	1h30' bici mobilità potenziamento propriocezione stretch	50' lenti Andature corda allunghi mobilità Core stretch	5km wu 3800 prog. (1600/1200/1000) r.5' 6x500 @1'25 r.200m walk/jog 2km cd Mobilità	A.M: 10km lenti Mobilità gym P.M: 10km lenti Allunghi Core propriocezione	50' lenti mobilità con hs allunghi potenziamento stretch	30' lenti allunghi stretch	Gara Marentino Km10,2	Corsa: 85 Bici: 40

			stretch	tretch				
16/09 -- 22/09	50' lenti 5 allunghi 800m lento Core propriocezio ne stretch	20' wu andature 1200 r.4' 600 r.6' 800 r.3' 400 r.5' 200 r.2' 2km cd Core stretch	1h30'bici Mobilità Propriocezio ne stretch	A.M: 30' lenti andature 10x600 r.4' 10' lenti P.M: 10' wu Potenziam ento stretch	50' lenti Andature 5 allunghi Core propriocez ione stretch	30' lenti Allunghi stretch	10'wu 4x1500 r 5' 2x2000 r 6 10'cp'	

Esercizi di potenziamento a scelta (3 per allenamento):

- 6x6 balzi tra hs h76 r.1'30
- 3x8 depth jumps r.1'30
- Balzi a rana 8x40m
- Corsa balzata 8x60m
- Salto della corda 1'30"
- Addominali – crunch – 4x50
- Addominali – plank – 4x30'

Quarto ciclo – competitivo – dal 23/09 al 06/10

Questo ciclo prevede un lavoro meno intenso, finalizzato al mantenimento dei progressi e ad affrontare le gare. Sono state inserita alcune gare come test.

- Ossigenazione dei tessuti / Resistenza aerobica:
 - Corsa a ritmo lento
 - Corsa a ritmo medio
 - Ripetute
- Tecnica
 - Tecnica di corsa
 - Andature

Tabella analitica

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
23/09 - 29/09	50' lento Mobilità Core Stretch	30' wu 4x1500 r 5' 4x1000 r 5' 2 km cd Stretch mobilità	50'lenti Core stretch	20'wu Andature 8x800 r 3' lento 20' defa	40' lenti 5 allunghi Core Mobilità stretch	30' lento Mobilità Core stretching	10km medio
30/09 - 06/10	20'wu 6x1200 r 5' 20'defa	40' lenti 5 allunghi stretch	25'wu Mobilità Stretch	50' lenti stretch	30' lenti 5 allunghi lento stretch	30' lento Stretching mobilità	GARA 10 km RIETI

Prossimi obiettivi

Dal mese di Ottobre Stefano inizierà un nuovo ciclo di allenamento in previsione dell'attività invernale dopo un periodo di rigenerazione post Campionati Italiani su strada con un doppio obiettivo: gare indoor su pista e cross.

Riferimenti bibliografici e fonti

- AtleticaStudi 2019/2-3 – “Allenamento non lineare della forza nel mezzofondo” – Melanie Schulz, Manfred Digerkus, Dirk Busch – traduzione di Leistungssport 5/2017 a cura di Francesco Odorizi
- Atleticastudi 2008/2 – “I giovani e il mezzofondo” – Pietro Endrizzi
- “Il manuale dell’allenatore dell’atletica leggera – l’allenamento del mezzofondo” – FIDAL 2024
- Slides Corso Allenatori 2024
 - “Metodologia dell’allenamento per l’endurance” – Marco Tengattini
 - “Mezzofondo e fondo nell’atletica: formazione ed allenamento” – Federico Leporati