

Programma di preparazione Fisico-Aletica
consigliata alle atlete del gruppo della Nazionale femminile
nel periodo 3 / 22 gennaio 2013



Impianto Sportivo “Giulio Onesti” di Roma
"Airone", opera in ferro dello scultore Toni Benetton (1958/59).

Woman’s Qualifying Tournament
WORLD LEAGUE ROUND 2

Fernando Ferrara
Coach Squadra Nazionale Femminile
fer.ferrara@tiscali.it
ferferrara@hotmail.it (Messenger)

Gianluca Briotti
Preparatore Fisico- Atletico
gianluca.briotti@me.com

			DURATA SESSIONE	ALLENAMENTO
Gio	3	Gennaio	1h	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. Intermittente "in linea" 15" – 25" (percorri 70m in 15" + 25" di recupero da ferma) Velocità media: 16,8 km/h Volume di lavoro: 12'</p> <p>3. CCVV: 45" corsa di recupero – 15" variazione di velocità in allungo progressivo Volume di lavoro: 12'</p> <p>4. Intermittente "in linea" 15" – 25" (percorri 70m in 15" + 25" di recupero da ferma) Velocità media: 16,8 km/h Volume di lavoro: 12'</p> <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 2'</p>
Ven	4	Gennaio	1h	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. CCVV: 40" corsa di recupero – 20" variazione di velocità in allungo progressivo Volume di lavoro: 8'</p> <p>3. Intermittente "in linea" 20" – 20" (percorri 90m in 20" + 20" di recupero da ferma) Velocità media: 16,2 km/h Volume di lavoro: 10'</p> <p>4. CCVV: 40" corsa di recupero – 20" variazione di velocità in allungo progressivo Volume di lavoro: 8'</p> <p>5. Intermittente "in linea" 20" – 20" (percorri 90m in 20" + 20" di recupero da ferma) Velocità media: 16,2 km/h Volume di lavoro: 10'</p> <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 2'</p>
Sab	5	Gennaio	45min	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. Corsa continua (andatura tipo "jogging") Volume di lavoro: 30'</p>
Dom	6	Gennaio		RIPOSO
Lun	7	Gennaio	50min	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. CCVV: 25" corsa di recupero – 5" variazione di velocità in SPRINT con bastone Volume di lavoro: 6' x 2 ripetizioni (2' di recupero tra una e l'altra)</p> <p>3. FORZA : CIRCUIT TRAINING: x 4 serie</p> <ul style="list-style-type: none"> - SQUAT : 5 rip. ("lento a scendere" – "veloce in risalita") - SQUAT monopodalico DX: 5 rip. ("lento a scendere"- "veloce in risalita") - SQUAT monopodalico SX: 5 rip. ("lento a scendere"- "veloce in risalita") - AFFONDI in AVANZAMENTO FRNTALE: 3 DX + 3 SX - CMJ (Counter Movement Jump): 5 rip. - CMJ monopodalico DX: 4 rip. - CMJ monopodalico SX: 4 rip. <p>5m cammino + Sprint 10m alla fine di ogni esercizio</p> <p>4. RSA: sprint massima velocità su 25m con bastone + 14" di recupero da ferma Volume: 8 ripetizioni</p> <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 3'</p>
Mar	8	Gennaio	1h	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. Intermittente "in linea" 10" – 15" (percorri 50m in 10" + 15" di recupero da ferma) Velocità media: 18 km/h Volume di lavoro: 12'</p> <p>3. CCVV: 45" corsa di recupero – 15" variazione di velocità in allungo progressivo Volume di lavoro: 12'</p> <p>4. Intermittente "in linea" 10" – 15" (percorri 50m in 10" + 15" di recupero da ferma) Velocità media: 18 km/h Volume di lavoro: 12'</p> <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 2'</p>
Mer	9	Gennaio		RIPOSO

Gio	10	Gennaio	1h10min	<ol style="list-style-type: none"> Riscaldamento Tipo CCVV: 25" corsa di recupero – 5" variazione di velocità in SPRINT con bastone Volume di lavoro: 6' x 2 ripetizioni (2' di recupero tra una e l'altra) FORZA : CIRCUIT TRAINING: x 4 serie - SQUAT : 5 rip. ("lento a scendere" – "veloce in risalita") - SQUAT monopodalico DX: 5 rip. ("lento a scendere"- "veloce in risalita") - SQUAT monopodalico SX: 5 rip. ("lento a scendere"- "veloce in risalita") RSA: "cambi di direzione"(zig-zag) 8mx4 sprint massima velocità + 14"rec. Volume di lavoro: 8 ripetizioni FORZA : CIRCUIT TRAINING: x 4 serie - AFFONDI in AVANZAMENTO FRNTALE: 3 DX + 3 SX - CMJ (Counter Movement Jump): 5 rip. - CMJ monopodalico DX: 4 rip. - CMJ monopodalico SX: 4 rip. RSA: "cambi di direzione"(zig-zag) 8mx4 sprint massima velocità + 14"rec. Volume di lavoro: 8 ripetizioni <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 3'</p>
Ven	11	Gennaio	1h	<ol style="list-style-type: none"> Riscaldamento Tipo Intermittente "navetta 45m": 20"-40" (percorri 45m x2 in 20" e 40"di recupero da ferma) Volume di lavoro: 12' CCVV: 20" corsa di recupero – 10" variazione di velocità in allungo progressivo Volume di lavoro: 12' Intermittente "navetta 45m": 20"-40" (percorri 45m x2 in 20" e 40"di recupero da ferma) Volume di lavoro: 12'
Sab	12	Gennaio	45min	<ol style="list-style-type: none"> Riscaldamento Tipo Corsa continua (andatura tipo "jogging") Volume di lavoro: 30'
Dom	13	Gennaio		RIPOSO
Lun	14	Gennaio	1h	<ol style="list-style-type: none"> Riscaldamento Tipo CCVV di BOSCO (vedi schema) Volume di lavoro: 12' Intermittente "navetta 45m": 20"-40" (percorri 45m x2 in 20" e 40"di recupero da ferma) Volume di lavoro: 12' CCVV di BOSCO (vedi schema) Volume di lavoro: 12' <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 2'</p>
Mar	15	Gennaio	1h10min	<ol style="list-style-type: none"> Riscaldamento Tipo Intermittente "a navetta": 20" – 20" (21m x 4 + 20" di recupero da ferma) senza bastone Volume di lavoro: 10' CCVV: 30" corsa di recupero con bastone – 10" sprint con bastone Volume di lavoro: 10' Intermittente "a navetta": 20" – 20" (21m x 3 + 20" di recupero da ferma) senza bastone Volume di lavoro: 10' CCVV: 30" corsa di recupero con bastone – 10" sprint con bastone Volume di lavoro: 10' <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 3'</p>
Mer	16	Gennaio		RIPOSO
Gio	17	Gennaio	1h	<ol style="list-style-type: none"> Riscaldamento Tipo CCVV di BOSCO (vedi schema): 12' Intermittente "navetta" : 15"-15" con bastone: - 0 – 1'59":percorri 19m in 5"x3 e 15" di recupero da ferma) - 2' – 3'59": percorri 20m in 5"x3 e 15" di recupero da ferma) - 4' – 5'59": percorri 21m in 5"x3 e 15" di recupero da ferma) - 6' – 12': percorri 22m in 5"x3 e 15" di recupero da ferma) Volume di lavoro: 12' CCVV di BOSCO (vedi schema): 12' <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 2'</p>

Ven	18	Gennaio	1h15min	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. Intermittente "a navetta": 15" – 15" (21m x 3 + 15" di recupero da ferma) con bastone Volume di lavoro: 10'</p> <p>3. CCVV: 30" corsa di recupero con bastone – 10" sprint con bastone Volume di lavoro: 10'</p> <p>Pausa di 6' di recupero attivo: CIRCUITO ARTI SUPERIORI E CORE: Sequenza esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piegamenti sulle braccia: 10 ripetizioni - Crunch addominali "classico": 30 ripetizioni - Crunch addominali obliqui e trasverso (ricorda respirazione): 30 ripetizioni - Addominali: posizione statica a due braccia → 10 secondi - Addominali: posizione statica braccio DX → 10 secondi - Addominali: posizione statica braccio SX → 10 secondi - Piegamenti sulle braccia: 10 ripetizioni <p>Volume di lavoro: esegui la sequenza di esercizi senza pausa tra uno e l'altro; esegui la sequenza per due volte con recupero di 1' tra una e l'altra</p> <p>4. Intermittente "a navetta": 15" – 15" (21m x 3 + 15" di recupero da ferma) con bastone Volume di lavoro: 10'</p> <p>5. CCVV: 30" corsa di recupero con bastone – 10" sprint con bastone Volume di lavoro: 10'</p> <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 3'</p>
Sab	19	Gennaio		RIPOSO
Dom	20	Gennaio		RIPOSO
Lun	21	Gennaio	50min	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. CCVV: 15" corsa di recupero – 5" variazione di velocità in SPRINT con bastone Volume di lavoro: 6' x 2 ripetizioni (2' di recupero tra una e l'altra)</p> <p>3. FORZA : CIRCUIT TRAINING: x 4 serie</p> <ul style="list-style-type: none"> - SQUAT : 5 rip. ("lento a scendere" – "veloce in risalita") - SQUAT monopodalico DX: 5 rip. ("lento a scendere"- "veloce in risalita") - SQUAT monopodalico SX: 5 rip. ("lento a scendere"- "veloce in risalita") - AFFONDI in AVANZAMENTO FRNTALE: 3 DX + 3 SX - CMJ (Counter Movement Jump): 5 rip. - CMJ monopodalico DX: 4 rip. - CMJ monopodalico SX: 4 rip. <p>5m cammino + Sprint 10m alla fine di ogni esercizio</p> <p>4. SPRINT in linea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5m x 5 ripetizioni con recupero tornando alla posizione di partenza • 10m x 5 ripetizioni con recupero tornando alla posizione di partenza • 20m x 5 ripetizioni con recupero di 30" tra una ripetizione e l'altra • 30m x 5 ripetizioni con recupero di 45" tra una ripetizione e l'altra <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 3'</p>
Mar	22	Gennaio	1h	<p>1. Riscaldamento Tipo</p> <p>2. Intermittente "navetta" : 10"-20" con bastone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 – 1'59": percorri 19m in 5"x2 e 20" di recupero da ferma) - 2' – 3'59": percorri 20m in 5"x2 e 20" di recupero da ferma) - 4' – 5'59": percorri 21m in 5"x2 e 20" di recupero da ferma) - 6' – 14': percorri 22m in 5"x2 e 20" di recupero da ferma) <p>Volume di lavoro: 14'</p> <p>3. Intermittente "navetta" : 10"-15" con bastone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 – 1'59": percorri 19m in 5"x2 e 15" di recupero da ferma) - 2' – 3'59": percorri 20m in 5"x2 e 15" di recupero da ferma) - 4' – 5'59": percorri 21m in 5"x2 e 15" di recupero da ferma) - 6' – 12': percorri 22m in 5"x2 e 15" di recupero da ferma) <p>Volume di lavoro: 12'</p> <p>4. Intermittente "navetta" : 10"-10" con bastone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 – 1'59": percorri 19m in 5"x2 e 10" di recupero da ferma) - 2' – 3'59": percorri 20m in 5"x2 e 10" di recupero da ferma) - 4' – 5'59": percorri 21m in 5"x2 e 10" di recupero da ferma) - 6' – 10': percorri 22m in 5"x2 e 10" di recupero da ferma) <p>Volume di lavoro: 10'</p> <p>Recupero tra un' esercitazione e l'altra: 2'</p>

CCVV di BOSCO

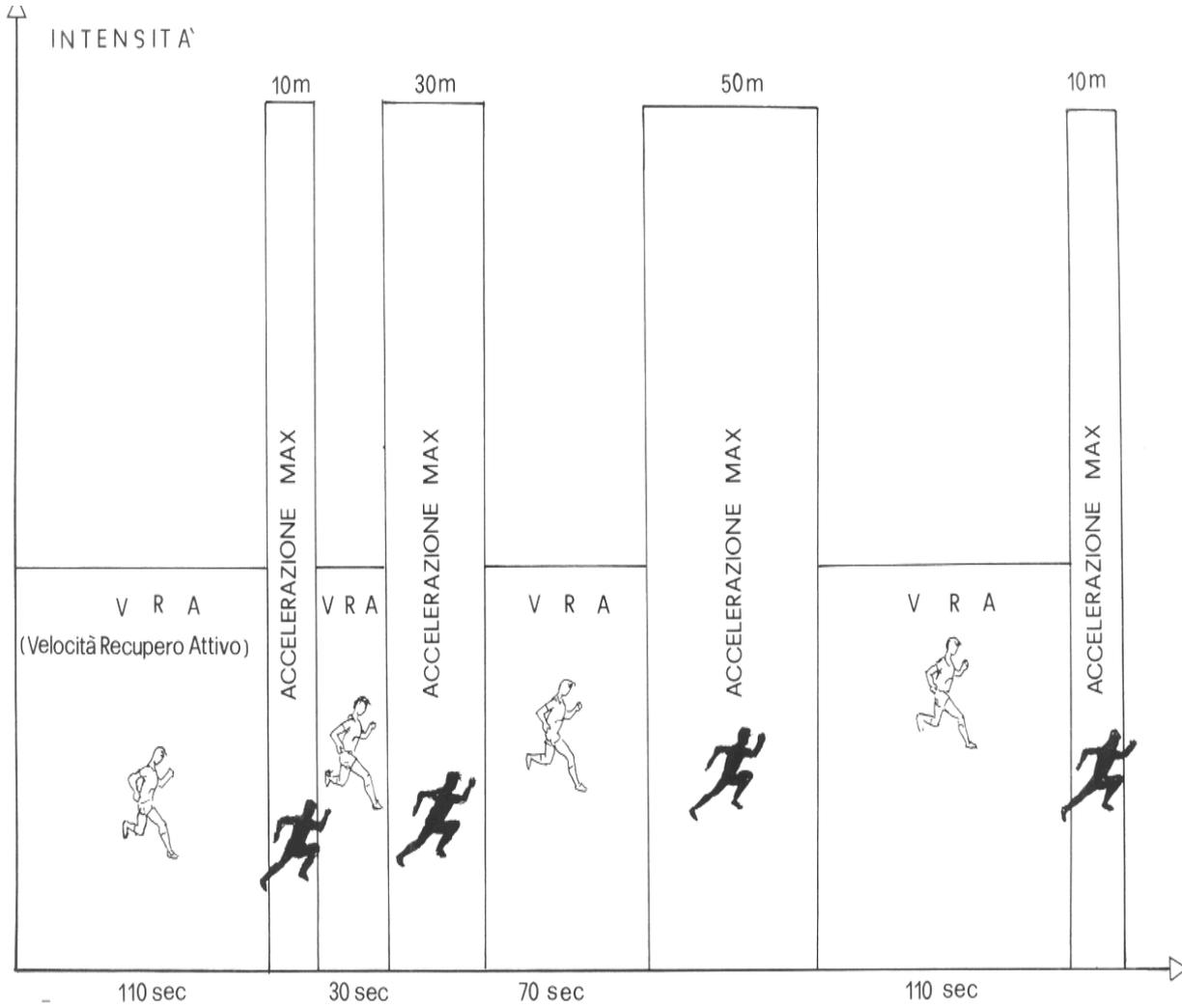


Figura 56 - Rappresentazione schematica del metodo di Bosco per migliorare la potenza aerobica denominato: Corsa con variazione di velocità (CCVV).