

**“Metodologia e  
programmazione”**

**Seminario tecnico  
5 gennaio 2019**

**Un'idea di:  
Officina Atletica  
U.S. Sangiorgese**

**Con il patrocinio di:  
FIDAL  
FIDAL Lombardia**

**Prof. Renato Canova**



**62° CAMPACCIO**  
**6 GENNAIO 2019**

UNIONE SPORTIVA SANGIORGESE  
Sitella d'oro al merito sportivo anno di fondazione 1922

[www.campaccio.it](http://www.campaccio.it)

**SAN GIORGIO SU LEGNANO**  
**CENTRO SPORTIVO COMUNALE A. ALBERTI**

**INIZIO GARE MASTER ORE 9.15**  
**GARE GIOVANILI DALLE ORE 11.30**  
**GARE INTERNAZIONALI ORE 12.50**

Con il patrocinio di

Regione Lombardia

Grass Country

CONI

Comune di San Giorgio su Legnano

Città metropolitana di Milano

UNIONE SPORTIVA SANGIORGESE



# ALLENAMENTO

- **CHE COSA E'**
- **PERCHE'**
- **COME**
- **QUANDO**

Con il patrocinio di



Regione  
Lombardia



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



Città  
metropolitana  
di Milano



# CHE COSA É L'ALLENAMENTO?

- **L'allenamento consiste in ogni attività' la cui ripetizione e' alla base del progresso individuale in ogni ambito.**
- **L'allenamento e' di tipo generale quando influenza le qualita' di base individuali**
- **L'allenamento e' di tipo specifico quando persegue obiettivi complessi definiti**

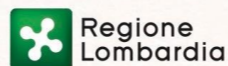
Con il patrocinio di



# ALLENAMENTO: PERCHÉ

- **L'allenamento concorre a modificare le qualità di base a livello fisiologico (resistenza, rapidità, forza, coordinazione)**
  
- **L'allenamento concorre a modificare l'atteggiamento mentale nei confronti dei limiti autoimposti, facendo diventare normali intensità e volumi in precedenza considerati non possibili**

Con il patrocinio di



# ALLENAMENTO: COME

- **L'allenamento non e' casuale, ma deve seguire una **PERIODIZZAZIONE****
- **La periodizzazione consiste di 3 grandi periodi o macrocicli :**
  - **FONDAMENTALE (che include il Generale)**
  - **SPECIALE**
  - **SPECIFICO**

Con il patrocinio di



# DIFFERENZE TRA I PERIODI FONDAMENTALE E SPECIALE

- Si lavora sul **Carico Interno**
  - L'obiettivo è il miglioramento delle qualità
  - Si dà importanza fondamentale al livello dell'impegno fisiologico, non necessariamente connesso con il risultato cronometrico
  - Si raggiungono elevati volumi di corsa ad intensità medie
  - Si incrementa il livello di forza resistente
  - **NON** si lavora su prove estensive ad alta intensità
- Si lavora sul **Carico Esterno**
  - L'obiettivo è l'assemblaggio delle qualità al fine di preparare la prestazione
  - Si dà importanza fondamentale allo sviluppo della velocità di gara
  - Si usa una forte modulazione tra lavori specifici estensivi e fasi di recupero
  - Si usano prove estensive ad alta intensità

Con il patrocinio di



- **L'allenamento speciale va in due direzioni :**

- \* **Come sostegno biomeccanico**

- (tipo di forza connesso con il ritmo specifico, che riguarda velocità superiore al 10% rispetto al passo di gara)

- \* **Come supporto BIOENERGETICO  
e METABOLICO**

- (riferito ai lavori estensivi ad intensità vicina al Ritmo Gara)

Con il patrocinio di



# Esempi di VELOCITA' e VOLUME che si usano nel Periodo Speciale

## 800m (1'44"") (87-93% del Record Personale)

- 200m in 28" / 29" (93-88% RP – Volume 4-5 km)
- 400m in 56" / 58" (93-88% RP – Volume 4-5 km)
- 500m in 1'10" / 1'13" (93-88% RP – Volume 3-4 km)
- 600m in 1'24" / 1'27" (93-88% RP – Volume 2-3 km)
- 1000m in 2'28" / 2'32" (86-83% RP – Volume 2-3 km)
- 2000m in 5'20" / 5'30" (77-72% RP – Volume 2-4 km)
- Gara di 1500m

Con il patrocinio di





# Esempi di VELOCITA' e VOLUME che si usano nel Periodo Speciale

## 1500m (3'30")

- **400m in 1'00" / 1'02" (93-87% RP – Volume 5-6 km)**
- **500m in 1'15" / 1'18" (93-87% RP – Volume 4-6 km)**
- **600m in 1'30" / 1'33" (93-87% RP – Volume 5-8 km)**
- **1000m in 2'32" / 2'37" (93-87% RP – Volume 3-6 km)**
- **2000m in 5'20" / 5'30" (85-80% RP – Volume 6-8 km)**
- **3000m in 8'15" / 8'30" (82-78% RP – Volume 6-9 km)**
- **4 km corsa continua in 10'45" / 11' (82-78% RP)**
- **Gare di 3000m / 5000m**

Con il patrocinio di



# Esempi di VELOCITA' e VOLUME che si usano nel Periodo Speciale

## 5000m (13')

- **400m in 1'02" / 1'04" (100-97% RP – Volume 8-10 km)**
- **600m in 1'33" / 1'36" (100-97% RP – Volume 8-10 km)**
- **1000m in 2'40" / 2'45" (97-94% RP – Volume 8-12 km)**
- **2000m in 5'30" / 5'40" (94-90% RP – Volume 8-12 km)**
- **3000m in 8'25" / 8'40" (82-88% RP – Volume 9-12 km)**
- **8-12 km corsa continua a 2'55" / km (85% RP)**
- **Gare di Cross Country e 10000m**

Con il patrocinio di



# Esempi di VELOCITA' e VOLUME che si usano nel Periodo Speciale

## 10000m (27')

- **400m in 1'04" / 1'06" (102-97% RP – Volume 8-12 km)**
- **1000m in 2'45" / 2'50" (98-95% RP – Volume 10-15 km)**
- **2000m in 5'35" / 5'45" (97-93% RP – Volume 10-16 km)**
- **3000m in 8'30" / 8'45" (95-92% RP – Volume 12-18 km)**
- **15 km corsa continua a 3'00" - 2'55" / km (85% RP)**
- **Gare di Cross Country e Mezza Maratona**

Con il patrocinio di



# Esempi di VELOCITA' e VOLUME che si usano nel Periodo Speciale

## Mezza Maratona (60')

- **1000m in 2'50" / 2'55" (100-97% RP – Volume 12-18 km)**
- **2000m in 5'45" / 5'55" (98-96% RP – Volume 12-18 km)**
- **3000m in 8'45" / 8'55" (97-95% RP – Volume 12-18 km)**
- **25 km corsa continua a 3'00" / 3'05" km (94% RP)**
- **Gare di Cross Country o su strada (10 km – 15 km)**
- **Pacing 25-30 km in una Maratona**

Con il patrocinio di



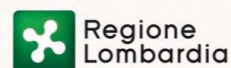


# Esempi di VELOCITA' e VOLUME che si usano nel Periodo Speciale

## Maratona (2:05:00)

- **1000m in 2'42" / 2'45" (110-108% RP – Volume 10-18 km)**
- **2000m in 5'30" / 5'40" (108-104% RP – Volume 8-18 km)**
- **3000m in 8'20" / 8'35" (106-102% RP – Volume 9-18 km)**
- **5000m in 14'10" / 14'30" (104-102% RP – Volume 10-20 km)**
- **20 km corsa continua a 2'55" - 3'00" / km (@ 100% RP)**
- **45-50 km corsa continua a 3'20" / km (85% RP)**
- **Gare di Cross Country, 10 km su strada e HM**

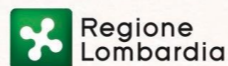
Con il patrocinio di



# LACTATE DYNAMIC TRAINING PER BREVI DISTANZE (800-1500m)

- **Le prove sono organizzate in serie**
- **Le prove divengono più veloci man mano che il periodo speciale si evolve**
- **Quando la velocità è maggiore, il recupero diviene più ampio**
- **Tra ogni serie, si preferisce un recupero lungo**

Con il patrocinio di



# LACTATE DYNAMIC TRAINING PER LUNGHE DISTANZE (10000m - Marathon)

- **Le prove sono organizzate in serie, ma...**
- **La parte principale dell'allenamento può e deve essere considerata la corsa continua con variazioni**
- **La velocità del recupero è superiore all' 80% del Ritmo di Gara (RG)**
- **Nell'allenamento per la maratona, è possibile talvolta rimpiazzare la corsa lunga con un allenamento per la dinamica del lattato**

Con il patrocinio di

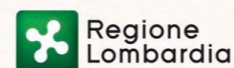


# ESEMPI DI TRAINING PER LA DINAMICA DEL LATTATO

## 1500m (4'00")

- **2 x 2400m in 7'05" / 7'10" (recupero 8' – 10')**
  - **[ 600m in 1'40" (96% RP) + 500m in 1'22" (98% RP) + 400m in 1'04" (RP) + 300m in 47" (102% RP) + 200m (Velocita' massima) alternati a 100m lenti in 25" / 28" ]**
- **6 x 500m in 1'20"5 alternating 100m in 15"5 at 103% RP and 100m in 17"at 94% RP (riposo tra le serie : 6')**
- **5 x [ 3x300m ] aumentando la veloita' ed aprendo il recupero in ogni serie :**
  - **1- 3x300m in 50"0 (96% RP) recovery 30"**
  - **2- 3x300m in 48"5 (99% RP) recovery 45"**
  - **3- 3x300m in 47"0 (102% RP) recovery 1'15"**
  - **4- 3x300m in 45"5 (105% RP) recovery 2'30"**
  - **5- 3x300m in 44"0 (108% RP) recovery 4'/5'**

Con il patrocinio di



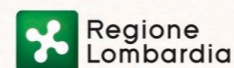


# ESEMPI DI TRAINING PER LA DINAMICA DEL LATTATO

## 5000m (14'35")

- **2 x 3000m in 9'10" (recupero passivo 8' / 10')**
  - **[ 500m in 1'38" (88% RP) + 500m in 1'30" (98% RP) + 400m in 1'19" (90% RP) + 400m in 1'10" (RP) + 300m in 57" (92% RP) + 300m in 51" (103% RP) + 200m in 36"5 (94% RP) + 200m in 33" (106% RP) + 100m in 18" (96% RP) + 100m (Max speed) ]**
- **6 x 1000m in 2'52" (recupero passivo 5' – 6')**
  - **alternando 200m in 32" (106% RP) e 200m in 40" (85% RP)**
- **5 coppie di [1600m + 300m] (recupero tra ogni coppia 6')**
  - **[ 1600m in 4'48" (97% RP) + 300m in 46"8 (110% RP) recupero 2' ]**

Con il patrocinio di



# ESEMPI DI TRAINING PER LA DINAMICA DEL LATTATO

## 10000m (30'30")

- **14 km in 46'20" in pista, alternando 1000m in 3'03" (RP) e 400m in 1'30" (80% RP)**
  - **(Questo tipo di allenamento e' molto dispendioso, e deve essere sviluppato in un lungo periodo, iniziando con 400m al RP alternati a 1000m all' 80% RP (in questo case, 1'13" and 3'40"). La sessione successiva prevedera' 500m al RP (1'31"5) alternati a 900m at 80% RP (3'18"). Questo training deve iniziare durante il Periodo Fondamentale, e lo sviluppo consiste in correre, in ogni mese successivo, 100m in piu' al RP and 100m in meno all' 80% RP.)**
- **3 x [ 10 x 400m in 1'13" (RP) ] recupero attivo tra le serie 6' – 8'**
  - **(recupero tra ogni prova : 100m jogging in 30" (50% RP)**

Con il patrocinio di



# ESEMPI DI TRAINING PER LA DINAMICA DEL LATTATO

## MARATONA (2:05:00)

- **5 x 5 km in 14'40" (MP) alternati ad 1 km in 3'20" (29 km)**
- **6 x 4 km in 11'40" (MP) alternati ad 1 km in 3'20" (29 km)**
- **7 km / 6 km / 5 km / 4 km / 3 km / 2 km / alternati ad 1 km incrementando la velocità dal 97% MP al 105% MP (32 km)**
- **Fartlek Lungo, durata 1:30:00 – 1:45:00, alternando tratti lunghi e veloci (di durata 10' – 15') con recuperi corti e facili (di durata 2' – 4') per un volume totale di 27 – 32 km**

Con il patrocinio di



# ESEMPI DI BLOCCHI SPECIALI

## 800m (1'44"")

- **Obiettivo prima seduta: incremento della Potenza Aerobica Speciale**
  - [ 2000m in 5'20" (78% RP) + 1600m in 4'04" (82% RP) + 1200m in 3' (86% RP) + 800m in 1'54" (90% RP) ] recupero 8'
- **Obiettivo seconda seduta : incremento della Potenza Lattacida**
  - [ 5 x 300m in 36" – 36"5 (107 – 105% RP) ] recupero 6' / 8'
- **Obiettivo prima seduta : incremento resistenza alla velocità di gara**
  - [ 3 x 4 x 80m + 2 x 3 x 100m + 2 x 150m + 1 x 300m (98-95% of Max Speed) ] recupero tra le serie 6' – 10'
- **Obiettivo seconda seduta : incremento Resistenza Aerobica**
  - [5-8 km corsa continua alla velocità di soglia anaerobica lattacida]

Con il patrocinio di





# ESEMPI DI BLOCCHI SPECIALI

## 10000m (27')

- **Obiettivo prima seduta : incremento Resistenza Specifica**
  - **[ 15 km at 90% RP in 44'40" / 45' ]**
- **Obiettivo seconda seduta : incremento Resistenza Lattaia**
  - **[ 15 x 600m in 1'32" – 1'34" (105 – 103% RP) ] recupero 1'30" / 2'**
- **Obiettivo prima seduta : incremento Resistenza di Base**
  - **[ 25 km at 80% RP in 1:22' – 1:22'30" ]**
- **Obiettivo seconda seduta : incremento Forza Resistente**
  - **(4 – 5 circuiti di forza resistente della durata di 4' – 5' utilizzando una salita per gli esercizi ove possibile)**

Con il patrocinio di



# ESEMPI DI ALLENAMENTI MISTI DURANTE IL PERIODO FONDAMENTALE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA RESISTENTE

- **5 x [ 3 x 600m alla velocità' dei 5000m (recupero 1'30" ) ]**
  - **alternati con 6 x 50m sprint in salita alla massima velocità'**
- **3 – 4 x 4 km alla velocità' della Mezza Maratona**
  - **alternati con 6 x 60m sprint in salita alla massima velocità'**
- **4 – 5 circuiti su pista (recupero 6")**
  - **[ alternando 400m at MP a 30" di esercizi specifici, per 5-6 ripetizioni ]**

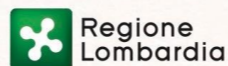
Con il patrocinio di



# INTERAZIONE TRA VOLUME E VELOCITA'

- **Esempio: Atleta con AnT = 3'10" / km**
- **Test: 10 x 400m in 62" (rec. 60")**
- **Lattato al termine: 15 mmol/l (Carico Interno)**
  
- **Allenamento per 4 settimane :**
  - **Estendendo la capacità di correre intorno alla velocità di AnT correndo distanze più lunghe**
  - **Aumentando la forza muscolare con corti sprint in salita a velocità massima**
  - **Migliorando la capacità di reclutare fibre veloci in stato di stanchezza (300-400m veloci in salita)**

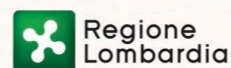
Con il patrocinio di



# INTERAZIONE TRA VOLUME E VELOCITA'

- **Dopo 4 settimane di Allenamento:**
  - **Test : 10 x 400m in 62" (rec. 60")**
    - **Lattato al termine : 12 mml/l (Carico Interno)**
- **Per raggiungere lo stesso Carico Interno di 4 settimane precedenti (15 mml) l'atleta deve ora eseguire 13 x 400m in 62", quindi ha chiaramente avuto un miglioramento dal lato della RESISTENZA SPECIFICA**
- **Se gli si chiede di raggiungere lo stesso Carico Interno (15 mml) con 10 x 400m soltanto, ora li puo' correre in 60", denotando miglioramento anche dal lato della VELOCITA' SPECIFICA**

Con il patrocinio di



# CIRCUITI MODIFICATI SU PISTA

**400m corsi a MP**

**30" Skipping**

**400m corsi a MP**

**50m balzi alternati**

**400m corsi a MP**

**30" corsa calciata dietro**

**400m corsi a MP**

**30" saltelli pari sul posto a ginocchia bloccate (reattività di piedi)**

**400m corsi a MP**

**30" divaricate sagittali**

**400m corsi al 105% MP**

**10 squat-jumps (alla massima intensità)**

Con il patrocinio di



# ALLENAMENTO PER IL RECLUTAMENTO DELLE FIBRE VELOCI

**1 Seduta ogni 2 settimane (alternata ad una di Circuiti Modificati in pista)**

**Modalita' : Circuiti effettuati su percorsi collinari**

**Numero di Ripetizioni : 6 – 8**

**Recupero tra ogni circuito : 4 - 6 minuti**

**Obiettivo: Aumentare la capacita' di reclutare una alta percentuale di fibre veloci in regime di elevata saturazione lattacida**

Con il patrocinio di





# PUNTI IMPORTANTI DA RICORDARE

**1 – Atleti di Livello Internazionale devono essere in grado di produrre “QUALITÀ”**

**2 – Al fine di produrre “Qualità”, si deve usare una grande modulazione tra Alta Intensità Specifica e ricovero**

**3 – Un atleta non potrà mai essere in grado di correre alla sua massima velocità, se non correrà, talvolta, anche lentamente e con facilità (rigenerazione)**

**4 – La qualità specifica e’ la chiave per correre al miglior livello personale possibile. Correndo lungo e lento, e combinandolo con prove corte e veloci, non si crea la possibilita’ di correre VELOCEMENTE A LUNGO**

Con il patrocinio di



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Con il patrocinio di

