



Metodologia, strategie, piani di allenamento

Giochi Olimpici – Atene 2004 –

Luciano Gigliotti

Saronno - Venerdì 22 ottobre 2004

L'UOMO / ATLETA

- MOTIVAZIONE
- DETERMINAZIONE
- FIDUCIA
- SICUREZZA

IL MARATONETA

- RESISTENTE
- VELOCE

LA MARATONA

- CLASSICA
- ISTITUZIONALE

ALLENAMENTO MARATONA

OBIETTIVI GENERALI

- Ridurre il consumo di glicogeno alla velocità di gara o se preferite migliorare la velocità di gara a parità di consumi;
- Aumentare la velocità di smaltimento del lattato muscolare;
- Migliorare la meccanica di corsa e di conseguenza diminuire il costo energetico;
- Preparare non solo nel fisico ma soprattutto nella mente l'atleta nei confronti della velocità di gara e per tutti i 42 km.

ALLENAMENTO MARATONA

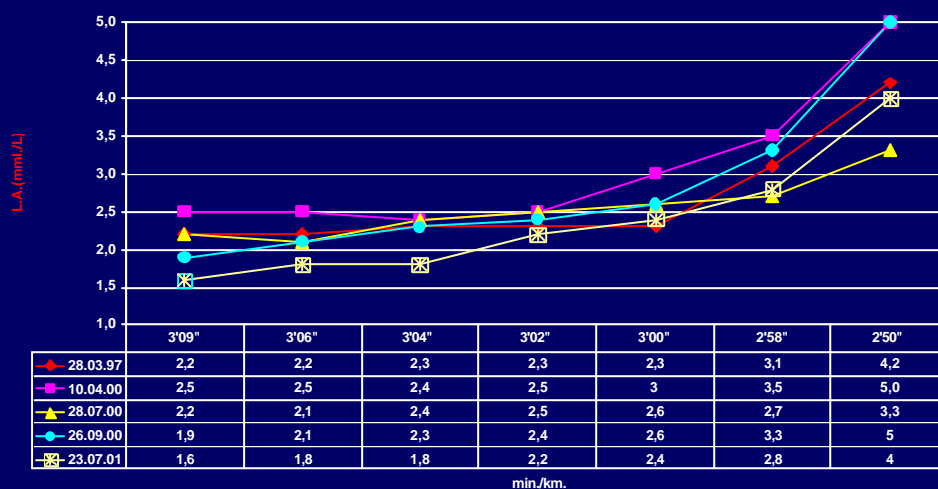
OBIETTIVI MIRATI

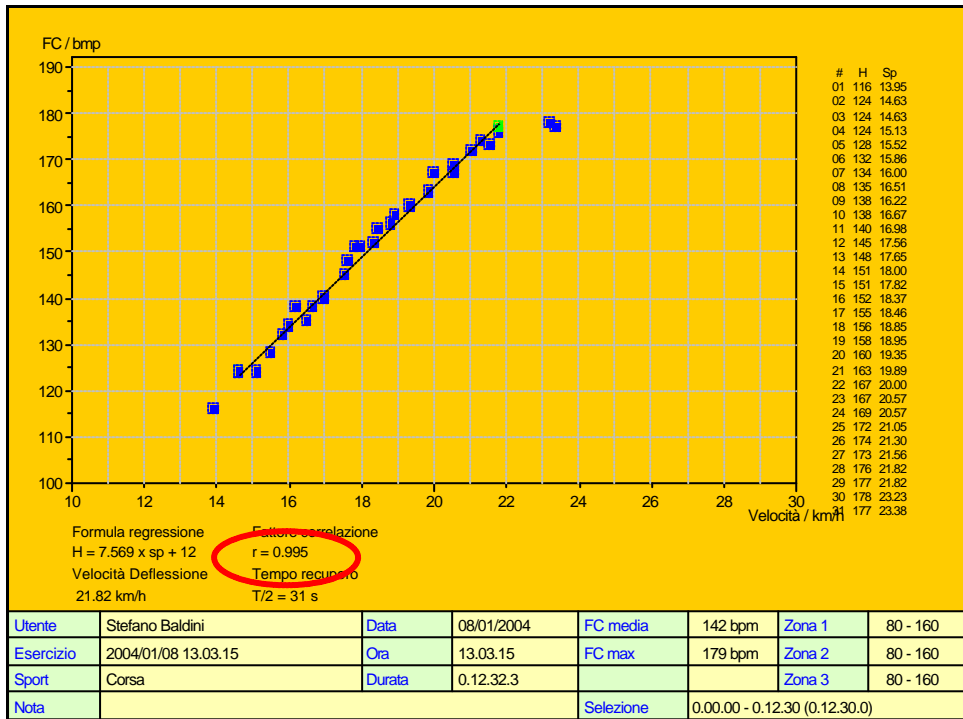
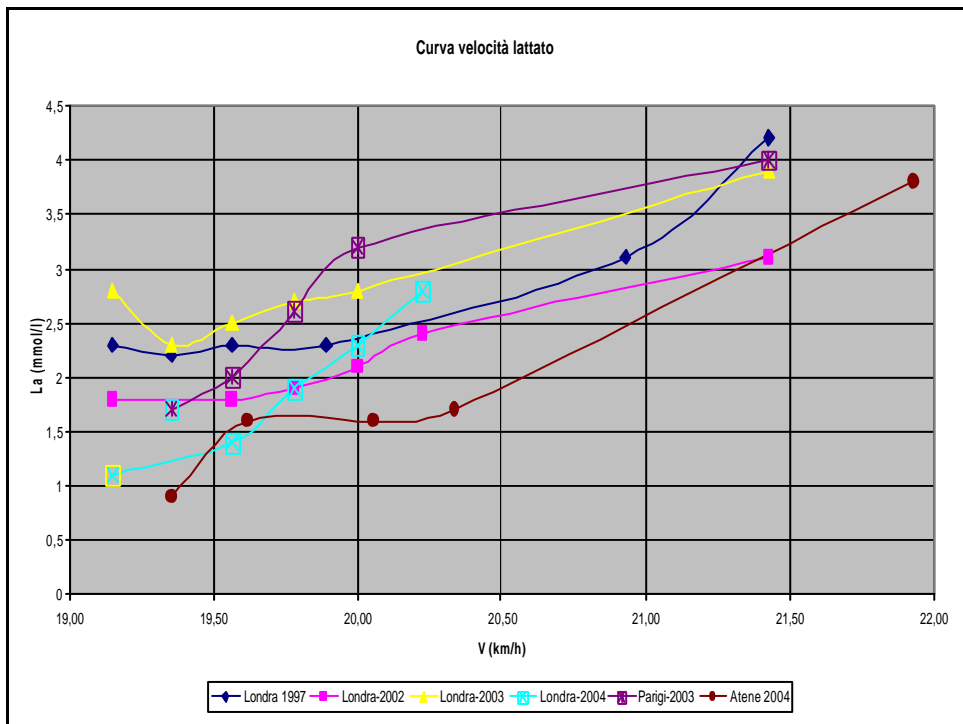
- Tempo / Classifica
- Caratteristiche del percorso
- Condizioni climatiche
- Possibili sviluppi tattici
- Caratteristiche degli avversari

CICLIZZAZIONE SPECIALE

- 1° TAPPA **Livigno** 1-16 giugno 15 gg
- 2° TAPPA Rubiera 17-26 giugno 9 gg
- 3° TAPPA Predazzo 27 giu – 10 lugl 14 gg
- 4° TAPPA Rubiera 11-18 luglio 7 gg
- 5° TAPPA St. Moritz 19 lugl – 10 ago 22 gg
- 6° TAPPA Rubiera 11-23 agosto 12 gg
- 7° TAPPA Atene 24-30 agosto 6 gg

Stefano BALDINI

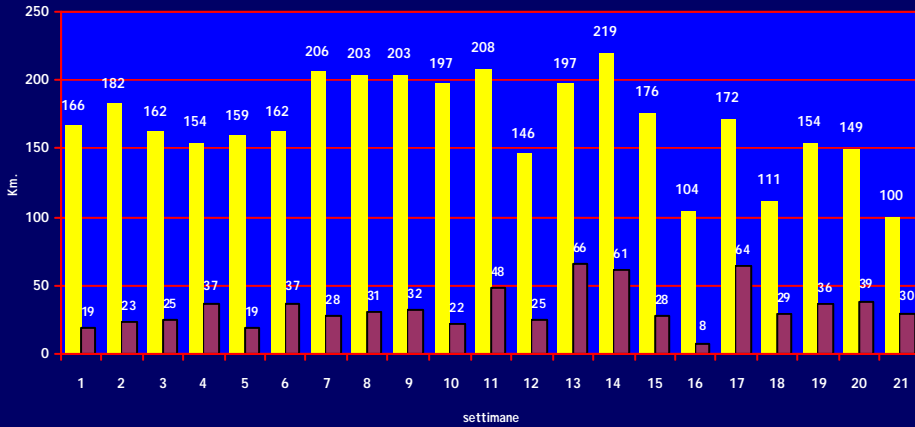




Giochi Olimpici 2000

Stefano Baldini

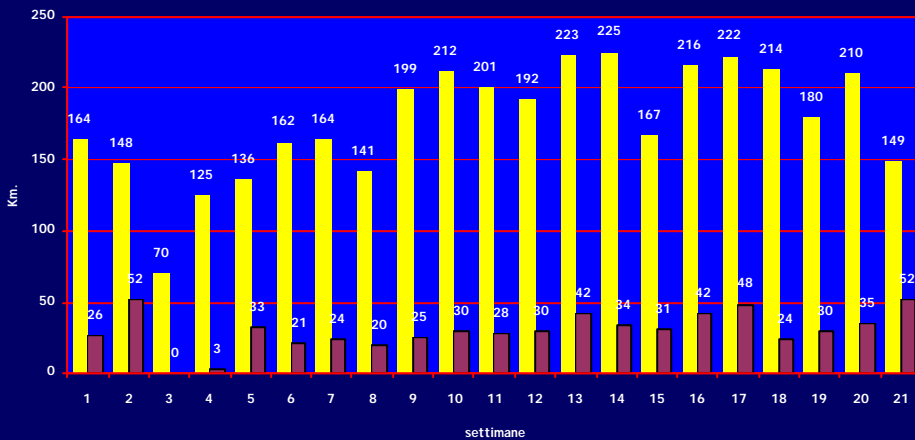
dall'8 maggio al 1° ottobre 2000



Giochi Olimpici 2004

Stefano Baldini

dal 5 aprile al 29 agosto 2004



MICROCICLO

Livigno dal 31 maggio al 6 giugno 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	Roma : visita PO	1h facile	16
• M -	40'	1h (viaggio Liv.)	25
• M -	1h + stretc.	1h + 10 all.	32
• G -	40' + 15x100 salita	55' + stretc.	26
• V -	20'+15km. M.V. (3'16")	40' + stretc.	34
• S -	1h15' + 10 all.	1h + Pot.tronco	35
• D -	2h(ult30' da 3'40 a 3'20)		31
		Km. sett.	200

MICROCICLO

Livigno dal 7 al 13 giugno

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h + 10 all.	1h + Pot.tronco	31
• M -	40' + 20x100 salita	50' + stretc.	26
• M -	6x2+1 (r.1 3'20) m.3'12	40'	34
• G -	1h	1h + 10 all.	31
• V -	55' + az.tecn.+6all.	1h + stretc.	30
• S -	1h30' (1h+10km a 3'8)	40'	37
• D -	1h30' collinare		23
		Km. sett.	212

MICROCICLO

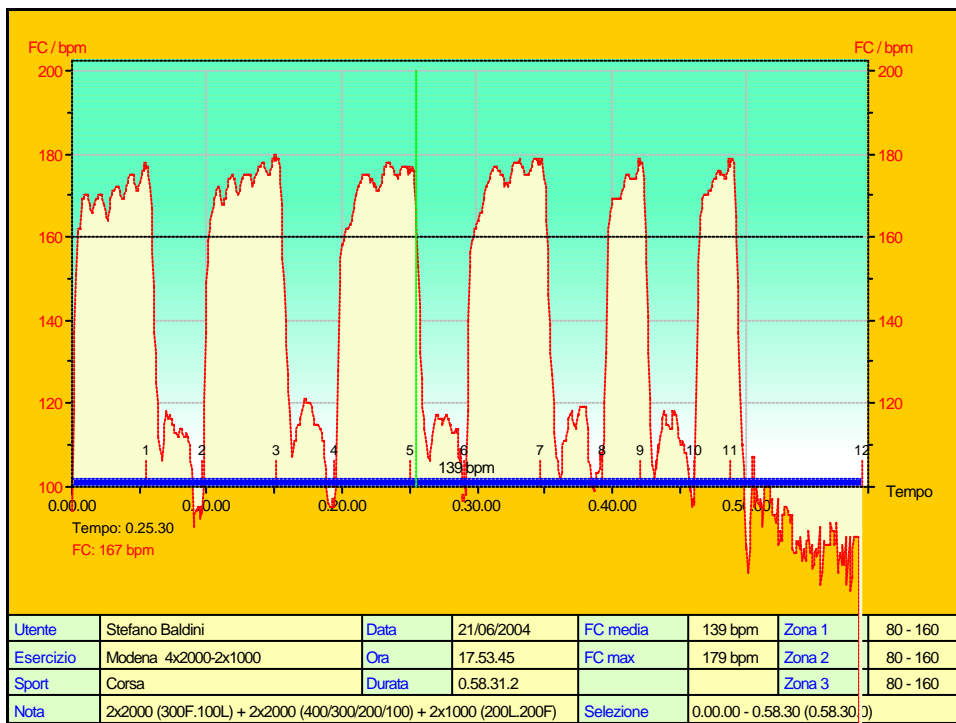
Livigno/Rubiera dal 14 al 20 giugno

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	40' + salite (5x200+5x150)	1h	29
• M -	10x1000 r.2' 2'50"	50'	27
• M -	1h + viaggio x Modena	55 + 10 all.	30
• G -	1h	1h + 10 all.	31
• V -	40' + 5 all.	5x2+1 (6'15+2'50)	31
• S -	55'	1h + 10 all.	30
• D -	1h30' facile progress.		24
		Km. sett.	202

MICROCICLO

Rubiera dal 21 al 27 giugno 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	40' + 5 all.	4x2000+2x1000 var.	27
• M -	1h	50'	28
• M -	1h15' + 10 all.	40'	30
• G -	40' + salite: 10x100+1x200	55'	25
• V -	6x2k.L+1k.F(6'15/2'50) m.3'03"	40' + stretc.	34
• S -	1h15'		19
• D -	1h	1h	30
		Km. sett.	193

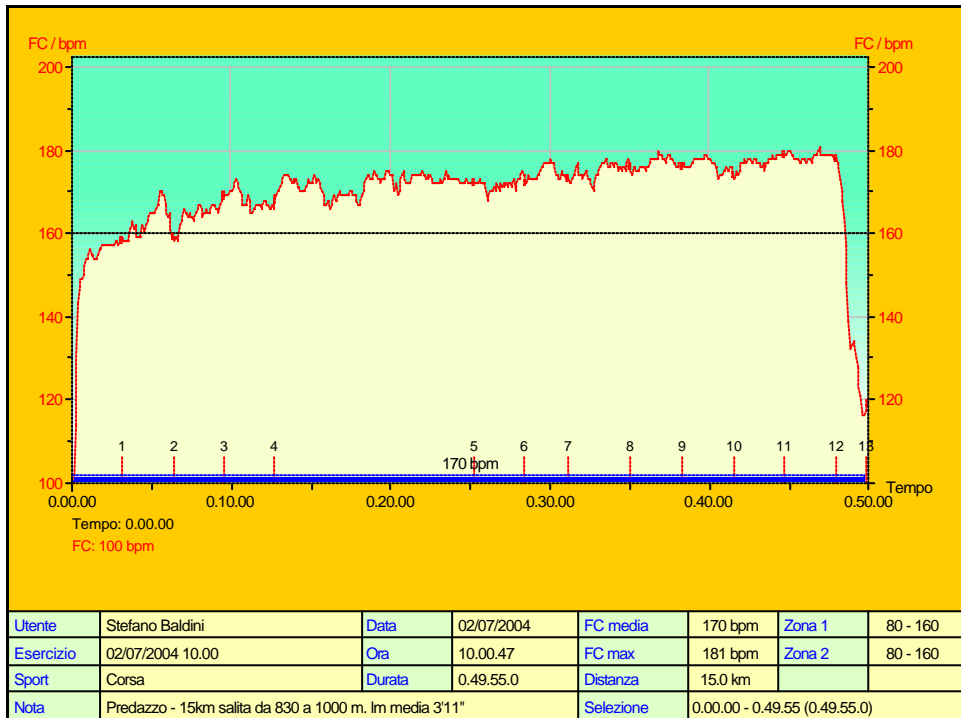


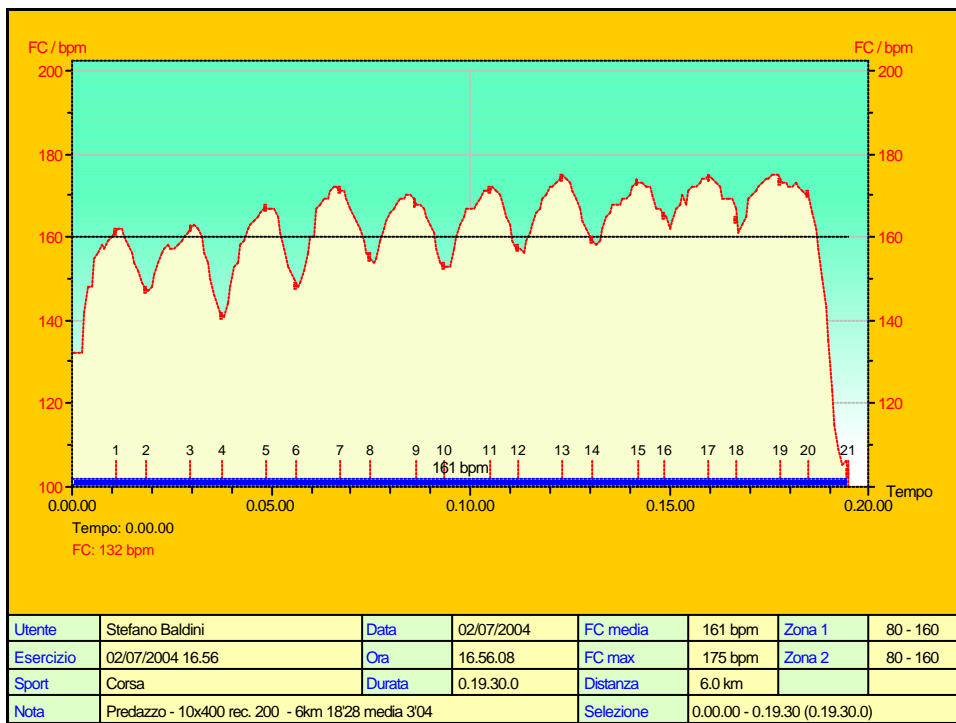
Frazione	Tempo	Tempo di frazione
2000	0,05,35,4	0,05,35,4
rec	0,09,39,0	0,04,03,6
2000	0,15,12,9	0,05,33,9
rec	0,19,30,9	0,04,18,0
2000	0,25,08,2	0,05,37,3
rec	0,29,08,9	0,04,00,7
2000	0,34,44,3	0,05,35,4
rec	0,39,18,6	0,04,34,3
1000	0,42,04,4	0,02,45,8
rec	0,46,04,9	0,04,00,5
1000	0,48,48,3	0,02,43,4

MICROCICLO

Predazzo dal 28 giugno al 4 luglio 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	40'+ salite:12x100+1x200	1h + stretc.	27
• M -	2h(1h15'+5x6'/3')	30'	41
• M -	1h	1h + 6 all.	30
• G -	1h + 10 all.	1h + stretc.	31
• V -	20' + 15km salita	20'+10x400r.200	33
• S -	1h + 10 all.	50'	29
• D -	2h		32
		Km. sett.	223

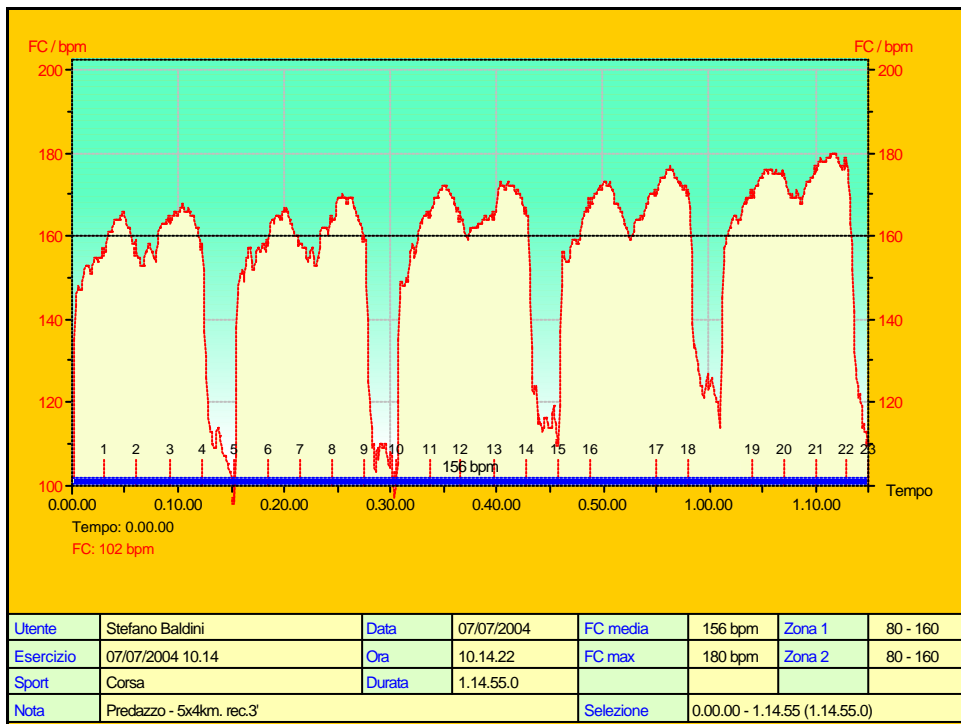




MICROCICLO

Predazzo dal 5 al 11 luglio 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h + stretc.	50' + 10 all.	28
• M -	40'+salite:5x100+5x150+5x100	55' + stretc.	27
• M -	20'+ 5x4km r.3' (1+1)	45'	37
• G -	1h + 10 all.	1h + stretc.	31
• V -	1h15'+az.tecn+10x100	50' + stretc.	33
• S -	2h (1h15'+7km 1L+3F+1L+2F)	40'	43
• D -	1h40' facili		25
		Km. sett.	224



Frazione	Totale	Frazione
1	0,03,04,0	0,03,04,0
2	0,06,07,5	0,03,03,5
3	0,09,13,3	0,03,05,8
4	0,12,09,8	0,02,56,5
rec.	0,15,10,4	0,03,00,6
1	0,18,08,0	0,02,57,6
2	0,21,15,5	0,03,07,5
3	0,24,23,5	0,03,08,0
4	0,27,20,7	0,02,57,2
rec.	0,30,22,1	0,03,01,4
1	0,33,23,6	0,03,01,5
2	0,36,25,8	0,03,02,2
3	0,39,30,7	0,03,04,9
4	0,42,29,5	0,02,58,8
rec.	0,45,30,4	0,03,00,9
1	0,48,27,6	0,02,57,2
2	0,51,33,3	0,03,05,7
3	0,54,40,3	0,03,07,0
4	0,57,38,5	0,02,58,2
rec.	1,00,39,5	0,03,01,0
1	1,03,42,0	0,03,02,5
2	1,06,43,9	0,03,01,9
3	1,09,50,5	0,03,06,6
4	1,12,50,7	0,03,00,2

MICROCICLO

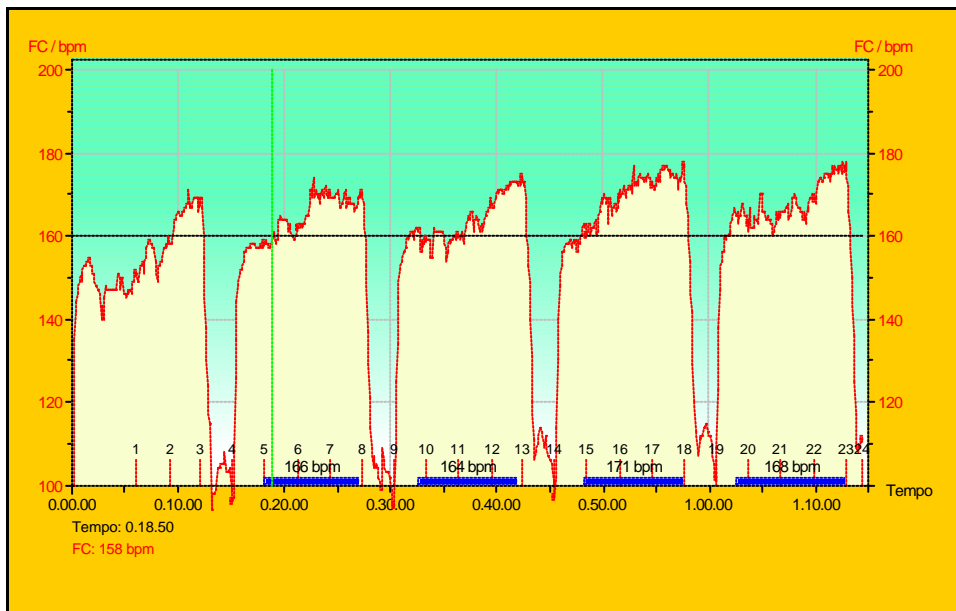
Modena dal 12 al 18 luglio 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	50' + strect.	1h + 10 all.	29
• M -	40' + 5 all.	10x1km r.400(2'50"/1'27")	31
• M -	50' + strect.	50' + all.	25
• G -	50' + strect.	10x400 r.200 (64/42)	24
• V -	50' + strect.	50' + 5 all.	25
• S -	40' + 10 all.	Viaggio	11
• D -	30' + 5 all.	P.S.Elpidio 10km 28'10	22
		Km. sett.	167

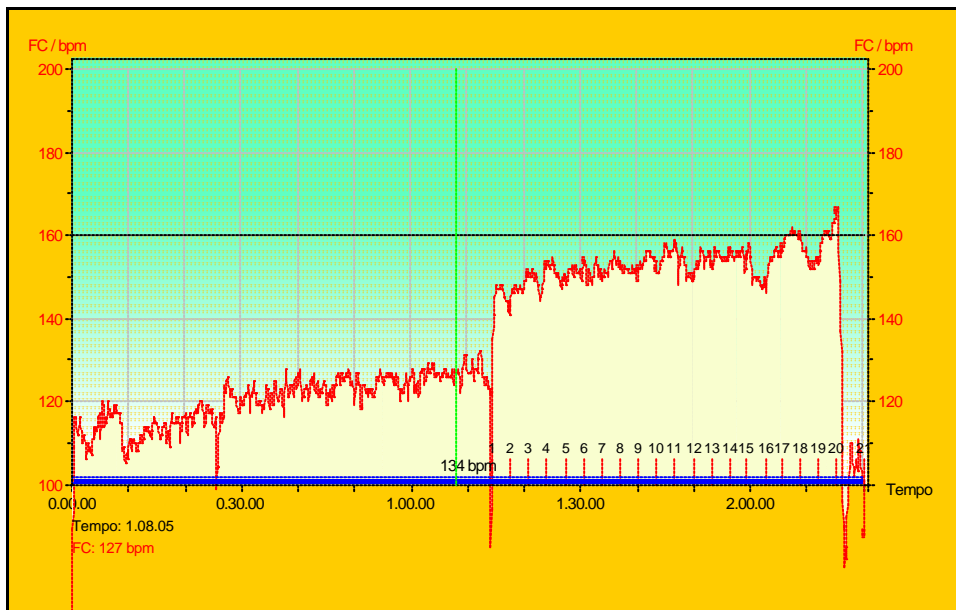
MICROCICLO

St.Moritz dal 19 al 25 luglio 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h + strect.	1h + strect.	30
• M -	1h10' + 10 all.	1h	32
• M -	25' + 5x4km (3+1F)	50' + strect.	40
• G -	1h facile	55' + 6 all.	29
• V -	1h+az.tecn.+6x100 rapida	50' + strect.	28
• S -	1h15'+5+4+3+2+1 r.1km		38
• D -	1h15' + strect.		19
		Km. sett.	216



Utente	Stefano Baldini	Data	21/07/2004	FC media	167 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	St Moritz 5x4000 mt	Ora	9.34.48	FC max	178 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.14.21.6			Zona 3	80 - 160
Nota	5x3000+1000 (3000 r.m.+1000 + forte) rec.3'			Selezione	0.18.10 - 1.13.00 (0.38.05.0)		

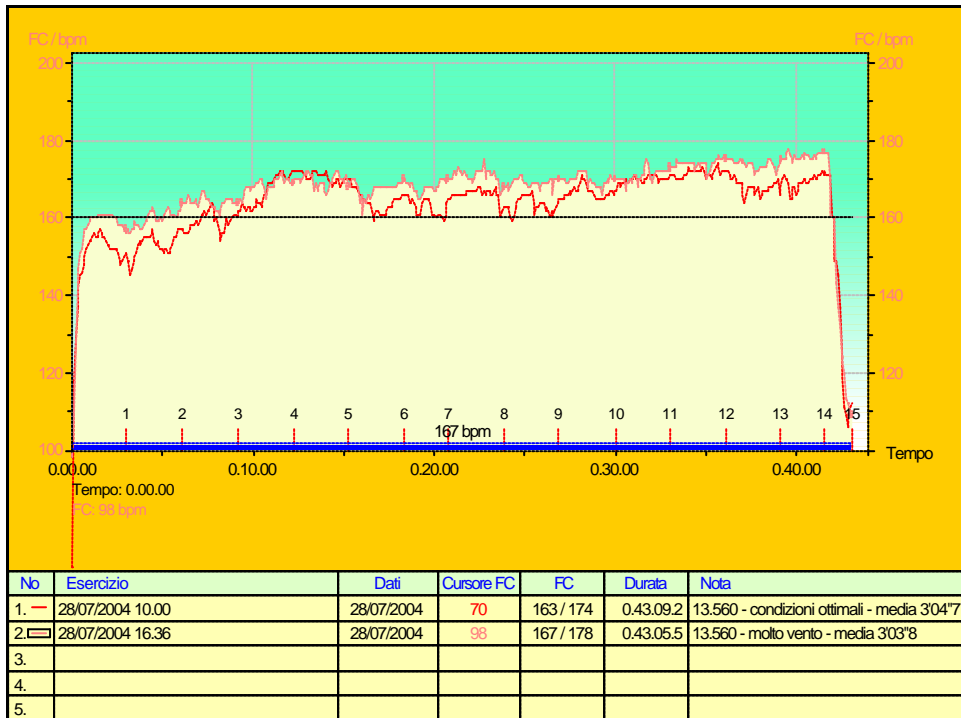


Utente	Stefano Baldini	Data	24/07/2004	FC media	134 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19km 1h14 / 5/1/4/1/3/1/2/1/1	Ora	15.48.05	FC max	167 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	2.20.21.7			Zona 3	80 - 160
Nota	LIVIGNO - TUNNEL - PIOGGIA 11°C - Ultimi 19km 1h00'45" media 3'11"9"			Selezione	0.00.00 - 2.20.20 (2.20.20.0)		

MICROCICLO

St.Moritz dal 26 luglio al 1 agosto 2004

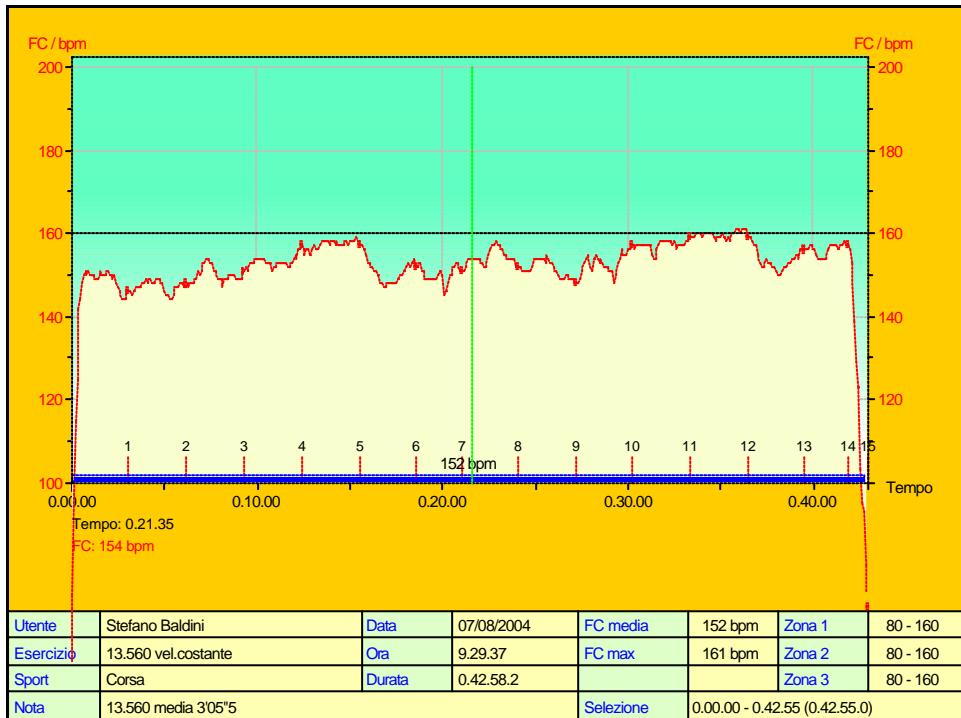
	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h15' + palestra	55' + 6 all.	32
• M -	50'+12x100 salita +5x100 pista	1h facile	29
• M -	6km.risc.+13.560 41'44"	6km.risc.+13.560 41'32"	40
• G -	1h + stretc.	1h + 10 all.	30
• V -	1h15' + Pot.tronco	55' + 8 all.	33
• S -	25' + 5x3km r.1km m.3'06"	50' + stretc.	40
• D -	1h15' + stretc.		19
		Km. sett.	222

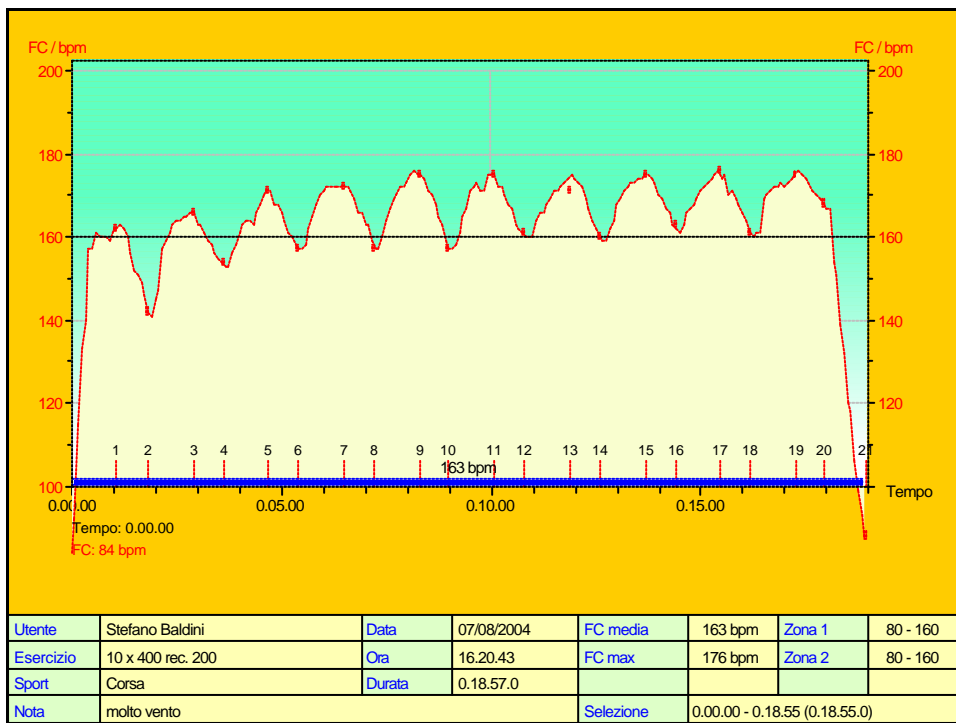


MICROCICLO

St.Moritz dal 2 al 8 agosto 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	50'+12x100 salita +5x100 pista	1h + stretc.	29
• M -	1h15' + Pot.tronco	55' + 8 all.	33
• M -	2h10' (1h35'+ 4+3+2 r.1)	30'	44
• G -	1h + stretc.	55' + 6 all.	29
• V -	1h+az.tecn.+6x100	55' + stretc.	28
• S -	25' + 13.560 41'57 (3'05)	20'+10x400 r.200	33
• D -	1h15' + stretc.		19
		Km. sett.	214





MICROCICLO

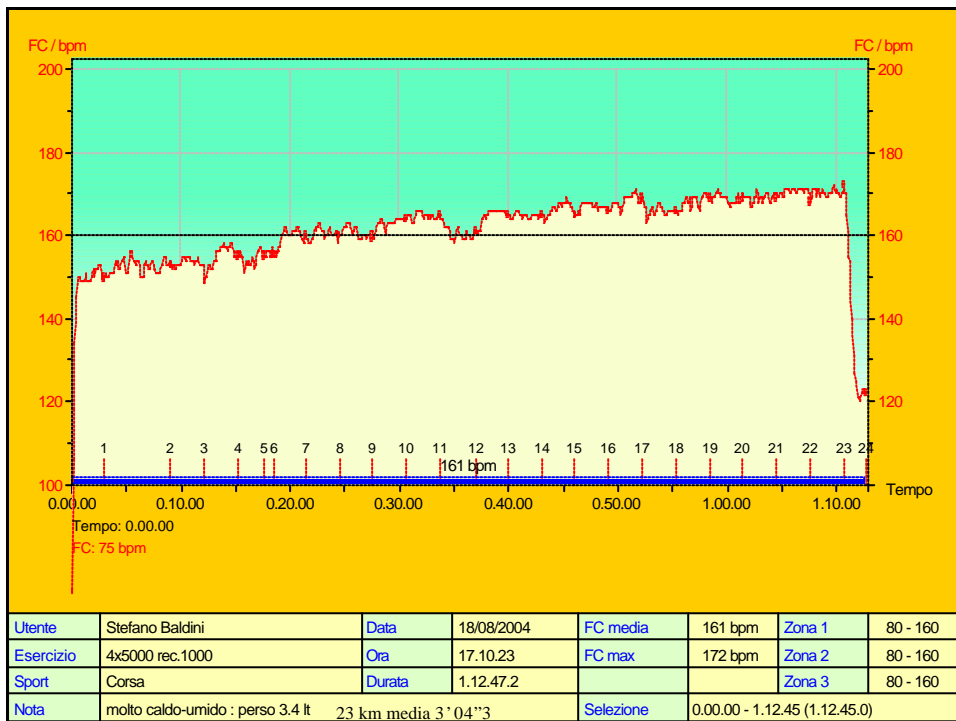
Rubiera dal 9 al 15 agosto 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h+az.tecn.+10x100	50' + stretc.	29
• M -	50' + 10 all.	Viaggio	13
• M -	30'+ 4 all.	Amatrice 23'44"	21
• G -	Viaggio	1h15' + stretc.	19
• V -	1h25' progress.	40' + 10 all.	33
• S -	1h+az.tecn.+8x100	1h + stretc.	31
• D -	2h (18 + 3km 8'47 + 10 + 2km 5'46)		34
		Km. sett.	180

MICROCICLO

Rubiera dal 16 al 22 agosto 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h + stretc.	1h	31
• M -	1h	50' + 10 all.	28
• M -	40' + stretc.	4x5km r.1km	39
• G -	1h + stretc.	50' + 10 all.	28
• V -	50' + stretc.	55'	26
• S -	1h25' (con 20x1'/1')	40' + stretc.	34
• D -	1h30' + stretc.		23
		Km. sett.	210



MICROCICLO

Rubiera/Atene dal 23 al 29 agosto 2004

	MATTINO	POMERIGGIO	Km
• L -	1h	45'	26
• M -	40' + Viaggio	45' + 10 all.	22
• M -	40' + stretc.	Test La. 5x2000	25
• G -	50' + 10 all..		14
• V -		40' (con progr.3km 9'02)	11
• S -		30' + 10 all.	9
• D -		Atene: G.O.	46
		Km. sett.	153

