



FIDAL - C.R. Lombardo -



Associazione "Giuseppe VOLPI"
organizzano



SABATO 11 dicembre

Ore 15.30

MILANO—presso il centro SAINI

Via Corelli, 136

CONVEGNO

L'ALLENAMENTO NEL GIOVANILE MEZZOFONDO

Dott. Marcello FAINA

*Direttore di dipartimento Fisiologia e Bio-
meccanica dell'Istituto di scienza dello sport
del Coni - ROMA -*

Presentazione di un lavoro
inedito di valutazione delle
qualità fisiologiche limitanti
la prestazione dei 1000m.



Prof. Chicco LEPORATI

Tecnico di Stefano MEI

La scoperta e la crescita, fino
alla vittoria del campionato europeo,
di uno dei piu' grandi talenti
del mezzofondo italiano.

QUALE STRADA PER FAR CRESCERE IL GIOVANE MEZZOFONDISTA?

Presupposti e sviluppo di un progetto
pluriennale, articolato e vario

FEDERICO LEPORATI
VIA MILANO 28
S.TERENZO (SP)

Filosofia e contenuti dell'allenamento del mezzofondo nel corso degli anni

- **Allenamento cardiaco, interval training (Reindell & Gerschler, periodo post bellico, anni '50)**
(questo sistema mostrò limiti: il sistema cardiocircolatorio non è l'unico fattore determinante la prestazione nel mezzofondo)
- **Allenamento della componente muscolare e tecnica unito a grandi volumi di lavoro aerobico**
(Arthur Lydiard, neozelandese, anni '60)
- **In Italia, il Prof. Mario Di Gregorio comprese subito la necessità di allargare il volume dell'allenamento (sulle intuizioni di Lydiard).**
Risultato: crescita nel mezzofondo prolungato, difficoltà a gestire la preparazione muscolare e tecnica ancora per anni.
- **Carlo Vittori intuì l'importanza della potenza muscolare, della velocità e della tecnica di corsa nel mezzofondista**
- **Luciano Gigliotti ha condotto il primo atleta italiano, Carlo Grippo, a battere con successo una nuova strada improntata ad un sistema complesso ad alta intensità'**

- Una serie di circostanze favorevoli, le felici intuizioni del C.T. di quel periodo, fecero sì che in Italia, a cavallo degli anni '80/'90 si creasse una rete di tecnici capaci di concepire efficacemente l'allenamento dell'ottocentista e del millecinquacentista.
- A beneficio di questa filosofia, nell'ambiente del mezzofondo prolungato, fiorirono originali soluzioni per il miglioramento della potenza aerobica e della resistenza ad intensità elevata.
- Queste idee, ritrasmesse all'ambiente del mezzofondo veloce, hanno fatto sì che quest'ultimo ne traesse ulteriori vantaggi.
- Negli anni '80/'90, in Italia è cresciuto un gruppo di allenatori capace di condurre atleti del mezzofondo prolungato a risultati di valore internazionale, completato da alcuni tecnici capaci di esaltare la predisposizione di alcuni atleti nel mezzofondo veloce

LA FORTE, RIGIDA LIMITAZIONE NELLO SVILUPPO DI QUEST'INTERRELAZIONE CON RINUNCIA DEGLI EFFETTI POSITIVI DI SOVRAPPOSIZIONE DEI VARI MEZZI DELL'ALLENAMENTO FRA LORO, PUO' ESSERE UNA DELLE CAUSE DELLA CRISI TECNICA ATTUALE COME CONSEGUENZA DI UN PROCESSO DI "FORMAZIONE" INCOMPLETO DEI NOSTRI GIOVANI CORRIDORI

E' PROBABILE CHE L'IDEA PREVALENTE DI CIASCUN GRUPPO PREVEDESSE UNA DISCRIMINAZIONE TROPPO RIGIDA NELLA GESTIONE DEI VARI MEZZI DELL'ALLENAMENTO E NELL'ORIENTAMENTO DELLA SPECIALIZZAZIONE DEL GIOVANE MEZZOFONDISTA LADDOVE NON DOVEVA ESISTERE.

RISULTATO

FORMAZIONE INSUFFICIENTE DEL GIOVANE CORRIDORE

- LIMITAZIONI NELLA COMPONENTE COORDINATIVA, TECNICA
- LIMITAZIONI NELLA POTENZA MUSCOLARE
- LIMITAZIONI NELLA CAPACITA' DI SVILUPPARE VELOCITA' ALTE
- SCARSO SOSTEGNO ALLA QUALITA' DELLA POTENZA AEROBICA,
SEGNO DISTINTIVO DEL "MEZZOFONDISTA DI CLASSE"

Struttura dell'allenamento della corsa:

ASPETTI CONDIZIONALI (FORZA, VELOCITA', RESISTENZA)

espressione della forza muscolare, differente, a seconda della velocita' e del tipo di gara che si affronta.

ASPETTI COORDINATIVI (TECNICI)

ottimizzazione di questi per un elevato rendimento meccanico della corsa

L'equilibrio ideale d'intervento nell'uso dei vari mezzi per migliorare le due componenti provoca la migliore capacita' espressiva dell'atleta, quindi il miglior risultato tecnico.

OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO

- INNALZAMENTO DELLA POTENZA NELL' ESPRESSIONE DELLA CORSA (VELOCITA') A SOSTEGNO DELL'EFFICIENZA DEL MECCANISMO DELLA RESISTENZA LATTACIDA E DELLA POTENZA AEROBICA
- COSTRUZIONE, FORMAZIONE DI UN CORRIDORE ABILE, EFFICACE, NEL PADRONEGGIARE L'USO DELLA FORZA NELLA CORSA E LE CONSEGUENZE CHE DA CIO' DERIVANO DAL PUNTO DI VISTA SPAZIO-TEMPORALE IN QUANTITA', INTENSITA' E FREQUENZA ADEGUATI ALLE ESIGENZE PIU' DIVERSIFICATE ED AL RISPARMIO ENERGETICO RISPETTO ALLE VARIE VELOCITA' E NECESSITA' TECNICO - TATTICHE DELLA GARA

STRATEGIA

- ANALISI DELL'ESPRESIONE TECNICA A VARIE VELOCITA'
- INDIVIDUAZIONE DEGLI ERRORI PIU' GROSSOLANI NELL'INTERPRETAZIONE DEL GESTO
- INDIVIDUAZIONE IMMEDIATA DI CARENZE E SQUILIBRI MUSCOLARI CORRELATI CON LA SCARSA EFFICIENZA MECCANICA
- INTERVENTO MIRATO CON ESERCITAZIONI MUSCOLARI ANALITICHE E SPECIALI/ TECNICHE
- ALIMENTAZIONE DELLA RESISTENZA AD INTENSITA' MEDIO ALTA (CORSA = GESTO CICLICO)

IL RENDIMENTO DI UN MEZZOFONDISTA NELLA GARA E LA RELATIVA STABILITA' NEL TEMPO DIPENDONO DA:

- EFFICIENZA MUSCOLARE
- ABILITA' TECNICA
- EFFICIENZA MECCANICA

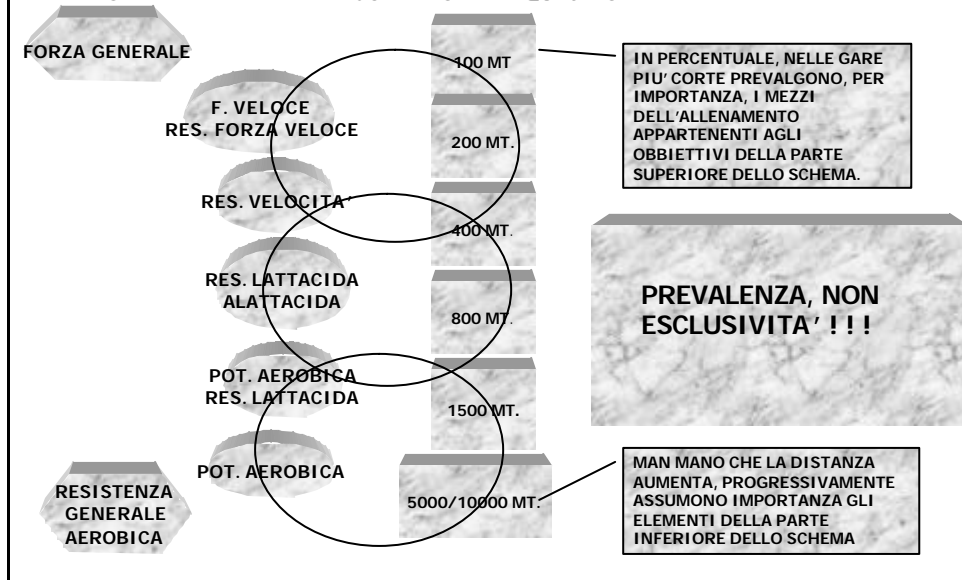


• POTENZA DEL RENDIMENTO MECCANICO



- POTENZA/RESISTENZA MUSCOLARE LOCALE E RESISTENZA ALLA VELOCITA' DI GARA
- POTENZA AEROBICA (AREA AEROBICA/ANAEROBICA MISTA)
- RESISTENZA GENERALE

ESEMPIO DI INTERRELAZIONE E CONSECUTIVITA' FRA LE VARIE COMPONENTI DELL'ALLENAMENTO, IN FUNZIONE DELLA DISTANZA DI GARA E DELL'ETA' DEL CORRIDORE IN QUESTIONE



NEI CORRIDORI GIOVANI, ESALTARE SOPRATTUTTO:

- **MEZZI FORMATIVI, GENERALI**
- **ADDESTRAMENTO TECNICO PRECISO, SCRUPOLOSO, RIFERITO ALLE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE, MUSCOLARI, DEL SOGGETTO**
- **RAPIDITA' DEI GESTI, SEMPRE**
- **FLUIDITA' DELLE VARIE AZIONI TECNICHE AD INTENSITA' SEMPRE PIU'ELEVATA**
- **FREQUENZA A MOLTE GARE ANCHE MOLTO DIVERSE TRA LORO PER CARATTERISTICHE BIOENERGETICHE E MECCANICHE**

EVITARE

- **UTILIZZAZIONE MASSICCIA E RIPETITIVA DI “MEZZI SPECIALI”, ALLENANTI**
- **SPECIALIZZAZIONE, PRECOCITA' NEI RISULTATI COME RISULTATO DELL' IMPOVERIMENTO DEL NUMERO DEI MEZZI DI ALLENAMENTO**
- **INSUFFICIENTE FORMAZIONE FISICA GENERALE**
- **APPROSSIMAZIONE NELL' ESPRESSIONE TECNICA**
- **FINALIZZAZIONI AGONISTICHE E PERIODIZZAZIONI TROPPO PARTICOLAREGGIATI**

L'OTTENIMENTO DI RISULTATI DI ALTO LIVELLO IN ETA' GIOVANILE, NON SIGNIFICA AVER ESALTATO COMPLETAMENTE ED IN MANIERA ADEGUATA LE POTENZIALE PRESENTE NEL PATRIMONIO GENETICO DEL RAGAZZO.

- **UNA STRUTTURA FISICA FORMATA E PLASMATA SEGUENDO IL CONCETTO DI GRADUALITA' NEI CARICHI E DI SCELTA APPROPRIATA DEI MEZZI, PERMETTERA' DI PRODURRE RISULTATI, IN FUTURO, MOLTO PIU' CONSONI ALLE DISPONIBILITA' ASSOLUTE DEL SOGGETTO.**
- **LA RESISTENZA E LA COMPONENTE RESISTENTE DELLA FORZA, POSSONO ESSERE ALLENATE E MIGLIORATE PER LUNGO TEMPO, E NON ESISTE UNA FASCIA DI ETA' PERTICOLARMENTE SENSIBILE E FAVOREVOLE ALLO SVILUPPO DI ESSE.**
- **DI CONTRO, E' IRRINUNCIABILE NEI GIOVANI, L'OBBIETTIVO DEL MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE NEUROMUSCOLARE, DELLA CAPACITA' DI MODULAZIONE NELL'ESPRIMERE LA FORZA, DELLA RAPIDITA' DEI GESTI, E, QUINDI DELLA VELOCITA', QUALITA' INDISPENSABILI NELL' ALFABETO MOTORIO DI TUTTI I CORRIDORI MODERNI, IN QUALSIASI DISTANZA EVENTUALMENTE SI CIMENTINO IN FUTURO**

EVITARE DISCRIMAZIONI E SBILANCIAMENTI EVIDENTI NELLA STRATEGIA DELLA STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, VERSO ASPETTI RIFERITI A SPECIALITA' PARTICOLARI TRALASCIANDONE COMPLETAMENTE ALTRI.

DISCRIMINARE SIGNIFICA, AD ESEMPIO, AFFERMARE CHE:

- AL GIOVANE MEZZOFONDISTA, NON SERVE SVOLGERE LAVORI DI VELOCITA'
- UN GIOVANE E' LENTO, PERCIO' INTENDO PORTARLO PRESTO ALLE DISTANZE LUNGHE
- DETERMINATI ESERCIZI, TIPICI DELLA PREPARAZIONE DELLO SPRINT, NON SERVONO AI MEZZOFONDISTI
- UNA COSA SONO GLI 80 METRI, UN ALTRA I 1000 METRI
- NELLA CORSA PROLUNGATA OCCORRE CERCARE L'ECONOMIA DEL GESTO ATTRAVERSO APPARENTI RISPARMI MECCANICI
- IL GIOVANE SPRINTER VA ALLENATO SOLO AD INTENSITA' MASSIMALI O QUASI
- IL NOSTRO GIOVANE E' UN POTENZIALE MEZZOFONDISTA PERCIO' NON MI INTERESSA SVILUPPARE LA POTENZA MUSCOLARE, MEN CHE MENO LA RAPIDITA' DEI MOVIMENTI O L'ELASTICITA'
- IL NOSTRO RAGAZZO HA CHIARE CARATTERISTICHE DA SPRINTER PERCIO' NON LO FACCIO GAREGGIARE SU DISTANZE SUPERIORI AI 300 METRI
- IL NOSTRO RAGAZZO SARA' UN MEZZOFONDISTA PERCIO' NON LO FACCIO GAREGGIARE SU DISTANZE INFERIORI AI 1000 METRI

DA : A. Donati

Esempio di classificazione dei mezzi utilizzabili per l'allenamento di un GIOVANE corridore, loro interrelazione e sviluppo



Esempio di una proposta di programma per un giovane corridore indirizzato alla preparazione delle gare di mezzofondo

	periodo preparatorio "generale"		
FORZA GENERALE RES. GENERALE	FORZA SPECIALE RES. GENERALE	RAPIDITA' POT. AEROBICA	FORZA GENERALE FORZA SPECIALE RES. GENERALE
	periodo preparatorio "speciale"		
FORZA SPECIALE POT. AEROBICA	RITMICA RES. RITMICA RES. GENERALE	RAPIDITA' RES. RAPIDITA' RES. VELOCITA'	VELOCITA' POT. AEROBICA (POT. AEROBICA MISTA)
	periodo agonistico		
FORZA SPECIALE RES. VELOCITA' RES. GENERALE (70%)	RITMICA REPIDITA' VELOCITA'	FORZA SPECIALE POT. AEROBICA	COMPETIZIONE

Esemplificazione dello sviluppo dell'allenamento della resistenza specifica attraverso la corsa, nel mezzofondo veloce (800ista, femmina, 2'07"/2'08")

Resistenza alla velocità / resistenza lattacida
(vol. 1200/1600 mt)

- A) 12 x 100 x 13"5 rec. 1'30"
8 x 150 x 21" rec. 2'
- B) 7 x 200 x 29" rec. 2'30"
5 x 300 x 44" rec. 4'
- C) 5 x 300 x 43" rec. 5'
4 x 400 x 61"/62" rec. 5'
3 x 600 x 1'38" rec. 6'

AREA RESISTENZA SPECIFICA (2000 MT. TOT.)

- 5 x 400 x 64" rec. 4'
- 4 x 500 x 1'25" rec. 4'/5'
- 7 x 300 x 43"/44" rec. 3'
- 1000 x 3'05"/500 x 1'22"/300 x 42" rec. 5'/6'

Resistenza/Potenza aerobica (vol. 3000/5000 mt.)

- A) 5 Km. 4'/4'10"
1 x 3 Km. a 4' rec. 3' + 1 x 2 Km. a 3'45"
- B) 4 x 1000 x 3'30" rec. 4'
7 x 500 x 1'35" rec. 2'30"
- C) 10 x 300 x 48" rec. 1'30"
8 x 400 x 68" rec. 2'30"
2 x 1000 x 3'10" rec. 4' + 2 x 500 x 1'30" rec. 2'30"

ESERCITAZIONI PER LA FORZA DI CARATTERE GENERALE

TRONCO/ARTI SUPERIORI

Piegamenti braccia 3 serie
Addominali 3 x 20/30
Dorsali 3 x 20/30
Glutei 3 serie (15"/20")
Trazioni sbarra 3 x 5/6

ARTI INFERIORI

Molleggi polpacci (2 piedi) 3 x 50-100
Molleggi polpacci (1 piede) 3 + 3 x 40-80
Soleo 2 piedi 3 serie
Soleo 1 piede 3 + 3 serie
Max raccolta/jump 3 x 10-16
Mezzo squat/jump 3 x 7-12
Mezzo squat/jump 1 arto 3 x 5-10
Divaricata sagittale (sul posto) 3 + 3 x 8-15
Divaricata sagittale avanti 3 x 10-20 passi
Divaricata sagittale/molleggio (sul posto) 3 + 3 x 6-12
Divaricata/jump 3 x 7-12
Step (1 arto + 1 arto) 3 + 3 x 8-16
Balzi alternati verso alto 3 x 10-20



COMPENSAZIONE

Saltelli piedi pari (tempi vari) 2 x 8-15
Accelerazioni ritmica varia 2 x 30-40 mt.
Progressivi ritmica varia 2 x 60-90 mt.
Skipp rapido avanti 2 x 30-50 mt.
Calciata rapida avanti 2 x 30-50 mt.
Pssettini avanti 2 x 30/50 mt.

ESERCITAZIONI PER LA FORZA SPECIFICA, E PER L'ABILITA' DI MODULARNE L'IMPIEGO NELLA CORSA

RAPIDITA' ANALITICA E RESISTENZA ALLA STESSA

Skipp 40 passi 2-4
Calciata 40 passi 2-4
Passettini 20 mt. 2-4
Skipp avanti 2 x 40-80 mt.
Calciata avanti 2 x 40-80 mt.
Passettini avanti 2 x 30-60 mt.



ESERCITAZIONI DI RITMICA E RESISTENZA ALLA STESSA

3 X 50-80 mt. FREQUENZA
3 x 50-80 mt. AMPIEZZA
RES. RITMICA
1-3 x 100-400 mt. FREQUENZA
1-3 x 100-400 mt. AMPIEZZA

FORZA SPECIALE

Skipp elastico 2 x 40-60 passi
Skipp elastico avanti 2 x 40-80 mt.
Andatura avampiede 2 x 30-50 passi
Andatura avampiede avanti 2 x 30-60 mt.
Circolare elastica 2 x 40-60 passi
Circolare elastica avanti 2 x 40-80 mt.
Rimbalzata dietro 2 x 40-60 passi
Passo saltellato alto 2 x 30-50 mt
Passo saltellato avanti 2 x 50-80 mt
Passo stacco 3+3 x 50/60 mt.
Balzi successivi 1 arto: tripli 2 + 2
Quintupli 2 + 2
Balzi alternati : decupli 2-4
60 mt. 2-3
60 mt. Balzato veloce 2-3



VELOCITA' IN SALITA

4-6 X 60 REC. 4'
3-5 X 80 REC. 5'

RES. VELOCITA' IN SALITA

5-8 X 80 REC. 3'
3-5 X 100 REC. 5'
1-3 X 200 REC. 6'

ESERCITAZIONI DI CORSA

RES. VELOCITA'

10-15 X 60 REC. 2'
6 X 60 REC. 2' / 6 X 80 REC. 2'30"
10/12 X 80 REC. 2'30"
6 X 80 REC. 2' / 6 X 100 REC. 3'
12-15 X 100 REC. 2'30"
8 X 100 REC. 2' / 5-6 X 150 REC. 3'



RESISTENZA LATTACIDA

5-8 X 150 REC. 5'
5-8 X 200 REC. 6'
3-4 X 400 REC. 7'
2 X 600 REC. 10'
1 X 500 REC. 8' 3 - 5 X 150 REC. 4'

RESISTENZA AEROBICA

6-12 KM. UNIFORME
6-12 KM. VEL. CRESCENTE (+40/50")
6-12 KM. VARIAZIONI (30"/2')



POT. AEROBICA

3-5 X 1000 REC. 4'
7-10 X 500 REC. 3'
15-20 X 200 REC. 2'
2000/1000/1000 REC. 5'
1000/500/1000/500/1000 REC. 3'/4'
2000 REC. 4' / 7-8 X 300 REC. 2'30"

POTENZA AEROBICA MISTA RESISTENZA LATTACIDA

3-5 X 500 REC. 5'
1000/600/400/2-4 X 200 REC. 5'/4'/3'
5-8 X 300 REC. 4'
8-12 X 200 REC. 4'
4-6 X 400 REC. 5'
2 X 1000 REC. 6' / 2 X 300 REC. 4'

Stefano Mei 1976/1979: 4/5 allenamenti la settimana

Resistenza aerobica : 50'/70' corsa continua, velocita' agevole

Pot. Aerobica : 40'/50' corsa a velocita' "media"

40'/50' corsa velocita' crescente

40'/50' corsa velocita' intermittente (variazioni)

corsa lunga in salita, 25'/30'(cronoscalata)

intervallata: volume alto, 4/5 km., velocita' tale da chiudere + forte le prove finali

intervallata: volume contenuto, 2,5/3 km., velocita' media della gara sui 3000, pause larghe.

Velocita'/res. alla velocita': volume 800/1200 metri, distanze 60-100 metri

Velocita' in salita: volume 600/800 metri, pendenza forte

Esercitazioni tecniche : controllo della meccanica con andature varie, skip, passi stacco, passo saltellato, balzi successivi ed alternati (tripli fino a 60/80mt.)

Esercitazioni per la forza: sul tronco, addominali, dorsali, trazioni alla sbarra, piegamenti sulle braccia
sulle gambe, contropiegate sagittali, frontali, mezzi squat/jump

Molte gare diverse, molta attivita' di cross: nel 1979 ha corso un 10000 in 31' circa

RISULTATI OTTENUTI

Forte incremento della componente organica, cardiocircolatoria, facilitata dalla forte predisposizione del ragazzo

Crescita della disponibilit  al lavoro, gi  evidente nella sua componente psicologica

Crescita nei risultati tecnici ottenuti, anche sostenuta dallo sviluppo fisico "spontaneo".

Personalit  1979: 800 - 1'54"5
1500 - 3'54"
2000 - 5'11"3
3000 - 8'08"

OSSERVAZIONI

Difficolt  nell'esprimere velocit  alte.

Difficolt  nel modulare l'impiego della forza a velocit  differenti

Difficolt  nell'incidere con le esercitazioni a carattere generale, sull'efficienza muscolare (caratteristiche antropometriche poco favorevoli ad uno sviluppo in tempi brevi)

Conseguenza: possibile ristagno nella crescita della qualit  della potenza aerobica

INTERVENTO PER STIMOLARE LA CAPACIT  DI MIGLIORARE LA VELOCIT  DI BASE, ATTRAVERSO:

ESERCITAZIONI DI RAPIDIT  ANALITICA

ESERCITAZIONI DI CORSA VELOCE CON RITMICA DIVERSA

RAZIONALIZZAZIONE NELL'USO DELLE ESERCITAZIONI DI ANDATURE
MODULANDONE L'INTERPRETAZIONE ADATTATA ALLE CARATTERISTICHE
DEL SOGGETTO

USO PIU' MASSICCIO DELLE ESERCITAZIONI PER LA FORZA, DI
CARATTERE GENERALE, MODULANDONE QUANTIT , INTENSIT ,
AMPIEZZA DEI GESTI, VELOCIT  D'ESECUZIONE E RECUPERI TRA LE
SERIE



**PROGRESSIVA QUALIFICAZIONE DELLA POTENZA
AEROBICA**

1980/1984: 5 STAGIONI IN CUI MEI HA ESALTATO, AFFINATO LA CAPACITA' DI CORRERE

VELOCEMENTE

OSSERVAZIONE SUPERFICIALE



SI ALLENA COME I VELOCISTI

ATTIVITA' DI GARA, NATURALMENTE, INDIRIZZATA PREVALENTEMENTE AL MEZZOFONDO
VELOCE
(800-3000)

ALLENAMENTO : CON IL SOSTEGNO DELLA COMPONENTE MUSCOLARE, VIENE
PROGRESSIVAMENTE QUALIFICATA LA POT. AEROBICA A CAVALLO DELLA RESISTENZA
LATTACIDA.

ATTIVITA' DI CROSS NELL'INVERNO, COMUNQUE
ATTIVITA' INDOOR, SENZA FINALIZZAZIONE
SOSTEGNO DERIVATO "SOLAMENTE" DA :

CRESCITA DELLA POTENZA AEROBICA (NEL VOLUME MA SOPRATTUTTO
NELL'INTENSITA')
LAVORO SULLA FORZA NELLE DIVERSE MODALITA' D'ESPRESSIONE E CON
DIVERSE ESERCITAZIONI

RISULTATI

MIGLIORAMENTO DELLA POTENZA MUSCOLARE
MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA'
EFFICIENZA NELLA MECCANICA
CRESCITA DELLA QUALITA' DEL MECCANISMO AEROBICO

RISULTATI TECNICI

800: 1'48" CIRCA
1500: 3'36"62
3000: 7'59" (indoor)
5000: 13'29"81

1984: es. di settimana di lavoro, mese d'aprile

- lun 9: *ritmica*, 4 x 100/2 x 150 corsa circolare rapida (13"94/57.9, 14"79/61.8, 15"16/65, 14"60/14"60, 21"89/90, 21"88/90.8.
Res. Aerobica, 14,5 km. cross progressivo: 5 km in 18'36", 5 in 16'30", 4,5 in 14'15"
- mar 10: mattino, 20 cross facile + 12 andature
pomeriggio, *resistenza* 2 x 4 x 800 rec, 2'30" e 8' dopo 10' 1 x 800
2'05", 2'04"4, 2'05"4, 2'06"4 / 2'05"3, 2'06", 2'06"3, 2'06"5
1'57"63
- mer 11: *res. Aerobica*, 1h corsa + ultimi 3 km. In 9'
- gio 12: *ritmica*, 3 x 100 corsa circolare rapida: 14"29/60.9, 14"42/59.5, 14"12/58.1
res. Velocita', 10 x 100 rec. 1', media 12"74
resistenza, 10 x 300 rec. 45" media 44"25
pot. Aerobica, 1 x 3000 x 8'38"2 (5'50"+2'48"2)
- ven 13: 40' corsa facile + 7/8 allunghi
- sab 14: *pot. Aerobica* 2000/1000/2000/1000/2 x 600 rec. 4' /3'
5'23"9/2'34"21/5'29"/2'36"3/1'28"5/1'28"7
- dom 15: *res. Aerobica*, 1h corsa facile + 7/8 allunghi
- lun 16: *ritmica*, 3 x 100 circolare rapida 13"83/58.8, 13"75/58.5, 13"48/57.5
pot. Aerobica, 8 km fondo medio/veloce in 23'25"(14'40" + 8'45")

1984: es. di settimana di lavoro, mese novembre

- mar 27: *ritmica*, 2 x 100 corsa ampia 13"47/46.5, 13"80/46
Pot. Aerobica: 6 x 1200 rec. 3' in 3'25"7, 3'27"6, 3'29"7, 3'26"3, 3'25"5
(l'ultimo 400, in ogni prova, corso in 63"/64")
- mer 28: *forza generale*, ½ squat, gemelli, soleo, con sovraccarico (=il peso del corpo),
9/10 serie
30' cross facile
- gio 29: *forza speciale*, 6 andature con cintura (5 kg.), 6 senza
pot. aerobica, 10 x 150 rec. 1'30"(media 21"2), 1 x 2000 x 5'41" rec. 3'
10 x 150 rec. 1'30" (media 21")
- ven 30: *forza generale*
pot. Aerobica, 40' cross da 3'20" a 3'
- sab 1/12: *Ritmica*, 3 x 100 corsa ampia 12"80/45.5, 13"09/44.2, 13"20/44,5
res. alla rapidita': 2 x 80 skipp, 2 x 80 calciata, 2 x 120 skipp, 2 x 120 calciata
- dom 2: *res. Aerobica*, 14 km. Cross strada in 47'06" (ultimo 1000 in 3'13")
- lun 3: *forza speciale*, 10 andature
res. Aerobica 16 km facile
- mar 4: *ritmica*, 2 x 150 circolare rapida, 21"80/87, 21"57/87
6 x 100 ampia, 13"12/45, 12"90/45, 12"97/46, 13"45/44, 13"51/44, 12"99/45
res. Velocita', 10 x 100, rec. 1', 5 cintura 4 kg. (media 13"6),
5 senza (media 13"2) rec. 3',
resistenza, 1 x 500 1'16"92/ rec. 5' / 1 x 3000 in 8'58"

1985/1986

Consolidamento del lavoro sulla potenza aerobica

Arricchimento delle differenti miscele, con velocità differenti, recuperi diversi, nell'ambito della stessa seduta o delle varie prove.

Mantenimento dell'efficienza della componente muscolare

Ulteriore affinamento della capacità di modulazione alle varie velocità.

Pot. aerobica: anche in salita (distanze 300/1000 metri, volume 4/5 km.)
utilizzando anche le pause brevi

(specificità nella velocità d'esecuzione)

Attività di cross, sempre

Attività indoor, comunque senza alcuna finalizzazione

RISULTATI TECNICI

1500: 3'34"57 (record Italiano)

3000: 7'42"85 (53"2 ultimi 400)

5000: 13'11"57

10000: 27'43"92

1985: es. di 2 settimane di lavoro, mesi gennaio/febbraio

lun 28: *resistenza*, 5 x 400 rec. 2' (56"72, 60"20, 59"39, 59"41, 59"13)
1 x 1200 3'21"86 (61"8 ultimo 400) 3' rec. - 6 x 400 rec. 1'15" (63"29, 59"29, 61"12, 62"36, 63"23, 61"21)

mar 29: *res. Aerobica*, mattino- 10 km. cross facile - pomeriggio - 15 km. cross facile

mer 30: *resistenza*, 1 x 1200 in 3'03"44 (59" ultimi 400) rec. 8' - 1 x 800 in 2'05"7 rec. 6' - 5 x 300 rec. 3' (41"60, 42"02, 41"93, 42"14, 42"25)
40' corsa a 3'30"/3'40"

gio 31: 40' corsa a 3'30"/3'40"

ven 1 e sab 2 feb : lavoro leggero con cross ed allunghi

dom 3: *gara 1500 indoor*, 3'39"55, record italiano (allora)

lun 4: 10 km. cross facile+allunghi

mar 5: 10 serie andature (*forza speciale*), *res. Velocità* 20 x 120 rec. 1' (12"90 di media ai 100)
pot. Aerobica, 1 x 4000 in 12'18" (6'20"+5'58")

mer 6: *forza generale* con sovraccarico (divaricate sagittali, molleggi polacchi) 8 serie
res. Aerobica, 15 km. media 3'30"

gio 7: *Pot. Aerobica* 5000 in 14'45"7 / rec. 6' / 3000 in 8'31"2 / rec. 6' / 1000 in 2'39"3 / rec. 3' / 1000 in 2'38"3

ven 8: *forza generale* con/senza sovraccarico (div. Jump, leg extension, glutei) 12 serie;
rapidità 4 serie 80 tocche; *res. aerobica* 1h, 3'30"/3'40"
40' cross facile

sab 9: 40' cross facile

dom 10: *gara cross Firenze (c.d.s.)*, 6. *Classificato*

lun 11: *forza speciale*, andature 6 serie, *ritmica* 6 x 150 corsa circolare rapida (solo tecnica)
res. Velocità, 6 x 150 progressivi - 20' cross facile

mar 12: *forza speciale* 10 serie. *Resistenza*, 1000 2'29"5 (1'18"4 ai 500) / rec. 5' / 3 x 400x59"/58"7/60"
rec. 3' / 1000 2'33"97 / rec 5' / 5 x 300 x 41"75, 42"45, 42"50, 43"53, 40"89 rec. 3'

mer 13: ostacolini (*reattività*) 10/12 x 6 - *ritmica*, 5 x 150 (A/F/A entro la prova)
pot. Aerobica, 1 x 5000 (M/V) 15'41"

gio 14: *res. Aerobica*, 40' cross- *forza speciale* 6 serie
resistenza, 3 x 400 rec. 5' x 55"12 (29"+26"12), 56"31 (29"2+27"1), 57"5

sab 16: *gara 1500*, 1. *3'44"9 (41" ultimi 300)*

lun 18: *ritmica* - 3 x 150 (50 F/50 A etc) - 2 x 200 (50A/50F) (19"8 e 28")
pot. Aerobica, 1 x 5000 14'17"48 (ultimo km. 2'43")

gio 21: *gara 3000 7'48"88 (record italiano)*, 2'39" (ai 1000), 4'00" (ai 1500), 5'18"2 (ai 2000), 2'30"5 (ultimo km.), 58"5 (2400-2800), 2' (2200-3000), 1'28"9 (2400-3000), ultimi 1200 3'02"1

1986: es. di 2 settimane di lavoro, mese gennaio

- lun 6: *forza speciale*, 8 andature. *Pot. Aerobica*, 7 x 1200 rec. 2'30" in 3'19"6/3'25"5/3'23"4/3'23"5/3'22"2/3'25"3/3'22"5.
- mar 7: *res. Aerobica* 16 km + allunghi
- mer 8: mattino, 30 cross a 3'30"
pomeriggio, *forza generale* con sovraccarico, 9 serie (mezzo squat, gemelli, bic. Femorale) + 40' corsa facile
- gio 9: stop x mal di schiena
- ven 10: mattino, *sprint salita ripida* 10 x 80 rec. 2' + 20 cross
pomeriggio - *pot. Aerobica*, 2000/1000/2000/1000/1000 rec. 3'30" in 5'32"4/2'49"8/5'57"2/3'39"2/2'37"5
- sab 11: 40' cross facile + allunghi
- dom 12: *gara cross di 8,5 km. In 23'02"*
- lun 13: *pot. Aerobica in salita* 12 x 400 x 68"/70" rec. Souplesse (2' circa)
- mar 14: mattino, 30 cross (4'/3'30")
pomeriggio, *pot. Aerobica* 4 x 800/2000/4 x 800 rec. 2'30"/5'/2'30" 2'11"5/2'13"8/2'15"2/2'12"5/3'38"8/2'13"6/2'15"2/2'14"2/2'11"8 (gli 800 corsi alternativamente, 1 uniforme e l'altro 400 "piano"+400"forte")
- mer 15: *forza speciale* con cavigliere e cintura (8 serie) +40' corsa con variazioni di 400/500 mt. Ogni 6'/7'
- gio 16: stop x male piede ds.
- ven 17: *pot. Aerobica*, 4000 x 11'26"4 /rec. 6' / 5 x 600 vel crescente rec. 3' 1'31" (27"13), 1'32"50 (28"14), 1'34"03 (27"96), 1'34"15 (28"72), 1'36"72
- sab 18: *res. Aerobica*, mattino 30' da 3'50" a 3'10" / pomeriggio 50' da 3'50" a 3'20"
- dom 19: *pot. Aerobica* 4 x 2000 rec. 3'30" x 5'49"/5'50"/5'48"/5'41"

1986: es. di 2 settimane di lavoro, mesi aprile/maggio

- gio 17: mattino, 30' cross, 20' facili + 10' a 2'55"/3' pom., *pot aerobica* 8 x 1200 rec. 2' 3'28"5/3'26"7/3'29"6/3'29"8/3'28"3/3'29"/3'25"5/3'20"5
- ven 18: *forza generale* con sovraccarico, (8 serie), mezzo squat, div.jump, polpacci) + 40' cross facile
- sab 19: mattino, 40' cross + 7/8 andature
pomeriggio, *pot. Aerobica* 3 x 3000 rec. 4'30" (progressione, circa 2'45"/2'48" ultimo 1000) 8'37"1/8'39"1/8'30"
- dom 20: *pot. Aerobica in salita* x 6.5 km (cronoscalata)
- lun 21: mattino, 30' cross progressivo + allunghi
pomeriggio: *pot. Aerobica*, 2000+2x600 x 3 volte rec. 4'/3' ix 3 volte in 5'38" e 1'36" (progressione)
- mar 22: *resistenza aerobica*, Fondo medio/veloce, 10 km. in pista (terra) in 30'51"06
- mer 23: mattino, 40' cross da 3'30" a 3'10"
pomeriggio, *forza generale* con sovraccarico, gemelli, squat (10 serie tot.) + 30 cross facile
- gio 24: mattino, 30 cross facile
pomeriggio, *rapidita' e rap. resistente* 4 x 40/4 x 120 toccate skip/calcata *ritmica* 3 x 100 Freq./3 x 100 Amp. + 50' cross facile (*res. Aerobica*)
- ven 25: *pot. Aerobica in salita* x 6.5 km (cronoscalata)
- lun 19 maggio: mattina, 6 andature + 30' cross
pom., *resistenza*, 3000 x 8'30" /rec 3' /10 x 300 x 44"/45" rec. 1'30"
- mar 20: *ritmica*, 7 x 100 / 3 x 150 corsa rapida (13"56/52,5, 13"51/52, 13"20/50,1, 13"21/49, 13"51/51, 13"30/52, 13"82/51, 20"78/76, 20"73/76, 20"88/76) + 40' *Res. aerobica* 3'20"/3'05"
- mer 21: mattino, 6 andature + 30' cross facile pomeriggio, *pot. Aerobica*, 1000/2000/3000/2000/1000 rec. 3' in 2'50"/5'43"/8'59"/5'28"6/2'38"2
- gio 22: mattino, 30' *res. Aerobica*. Pomeriggio 30' da 3'15" a 3' (*res/pot. Aerobica*)
- ven 23: mattino, 40' *res. Aerobica* + 6 andature
pomeriggio, *resistenza*: 4000 (2000+2000 forte) rec. 6', 3 x 500 rec. 300 souplesse 3000 rec. 4', 3 x 500 rec. 2' in 1'15"29"(6'+5'29")/1'21"7/1'14"7/1'10"4 /8'43"9/1'20"3 / 1'15"2/1'10"5
- sab 24: stop x male piede ds.
- dom 25: *pot aerobica*, 1x 6000 x 17'58" (vel alternata, 2'46"10/5'54"8/8'40"8/11'56"9/14'47"3) rec. 6' + 5 x 1000 rec. 200 souplesse, 2'50"5/2'50"5/2'52"3/2'55"8/2'49"4
- lun 26: *res. Aerobica* 50' + allunghi
- mer 28: *gara 10000 in 28'17"5 (personale)*

1986: es. di 3 settimane di lavoro, mese luglio / agosto

ven 25 lug: *resistenza* 800/1600/800 – 600/1200/600 – 400/800/400 – 300/600/300 rec. 1' e 4' 2'07"/4'28"7/2'06" – 1'29"/3'13"9/1'30"5 – 60"/2'07"4/60"1 – 41"/1'30"6/40"8

sab 26: 50' *res. Aerobica* + allunghi

dom 27: *pot. Aerobica*, 4400 mt in 12'47"7 rec. 3'30" + 7 x 400 rec. 100 *souplesse* in 60"9/64"8/64"4/60"9/62"4/63"2/61"8

lun 28: *res. Aerobica*, 16 km. a 3'25"/3'30"

mar 29: *mattina*, 30' corsa facile + andature
pomeriggio, *resistenza* 8 x 500 rec. 2' 69"32/68"91/70"36/71"46/70"86/73"71/73"23/71"73
res. Aerobica, 40' da 3'30" a 3'10"

mer 30: *pot. Aerobica*, 2 x 3000 + 3 x 1000 rec. 4' e 1' in 8'15"/8'18"4/2'38"3/2'38"5/2'38"5

ven 1 ago: *res. Aerobica*, 30' facile + 6 andature ed allunghi

sab 2: *resistenza*, 3 x 2 x 800 rec. 1' e 3' in 2'00"53/1'59"45/2'00"59/2'00"6/2'02"6/2'02"1

dom 3: cross facile di 50' + allunghi

lun 4: 4 x 300 rec. 2', in 42"3/41"8/41"5/40"7

mer 6: *gara miglio Viareggio in 3'58"66 (54"50 ultimi 409 mt.)*

ven 8: *pot. Aerobica*, 2500/1500/3 x 200 rec. 5'5'/2' in 6'40"/4'04"/26"5/26"9/26"3

sab 9: *res. Aerobica* 40' facile + allunghi

dom 10: *pot aerobica*, 200/1500/1200 rec. 5'/3'30" in 5'16"/3'55"/3'12"

mer 13: *gara 5000 Zurigo, 3. In 13'16" circa (personale)*

sab 16: *pot. Aerobica*, 1 x 6000 /1 x 3000/1 x 1000 rec. 5' in 16'50"/8'20"/2'35"

dom 17: *res. Aerobica*, 20 km. in 1h03'52" (32'27" + 31'25") su strada

lun 18: *resistenza*, 3000/2000/1200/1200/1200 rec. 3'50"/4'30"/2'/2' 8'05"4 (2'47"5/5'28"2, 61"9 ultimo 400), 5'28"2 (2'49"5 + 2'38"7, ultimi 400 in 62"4), 3'15"3 (63"1/69"6/62"6), 3'15"8 (66"7/61"1/68"), 3'10"6 (67"6/64"1/58"9)

mar 19: 50' cross facile + allunghi

mer 20: *resistenza*, 5000/1000/500 rec. 5'30"/6'30" in 13'42"3(8'16"3 + 5'26"), 2'30"97 (2'03"6 + 27"35), 69"8 (56"6 + 13"2)

gio 21: 30' cross facile + 5/6 andature

ven 22: *pot. Aerobica*, fondo medio veloce 12 km, 10 km. in 29"30 + 2000 in 5'40" (strada)

dom 24: 6 x 400 59"/60" + 30' cross facile

mar 26: *10000 in 27'56"45 (1'58"6 ultimi 800, 55"5 ultimi 400)*