

Corse di velocità: le proposte per il 1982.

Carlo Vittori e Collaboratori

C. Vittori

Programmatore del Settore Velocità della FIDAL.

Note esplicative su alcuni termini usati nella compilazione del programma.

1) "Pesi A" comprende:

I° es: 6-8 serie di 5 x 1/2 **squat** veloce cronometrate.

Perché il piegamento risulti sempre uguale intorno ai 90°, è necessario utilizzare uno sgabello o una sedia la cui altezza (da correggere eventualmente con degli spessori) deve consentire di raggiungere l'angolo al ginocchio richiesto.

L'atleta piegando velocemente gli arti inferiori dovrà soltanto sfiorare lo sgabello prima di riestendersi altrettanto velocemente.

Si utilizzerà un peso di circa il 100% del peso del corpo, facendolo crescere via via che si procede nella preparazione fino a raggiungere il 150% circa del peso del corpo. E' chiaro che dovrà anche migliorare nel prosieguo il tempo di esecuzione.

II° es: 4 serie di 4-5 **squat jump** a gambe leggermente divaricate avanti. I balzi con il bilanciere sulle spalle dovranno essere eseguiti con il massimo dell'impegno per raggiungere il massimo della elevazione. Il carico di partenza potrà variare di poco intorno ai 20 kg. e raggiungere nel tempo un massimo pari a circa il 50% del peso corporeo dell'atleta.

III° es: molleggi elastici sui piedi.

3-4 serie di 20-30 molleggi elastici con il bilanciere sulle spalle. La salita del tallone, durante la *rapida* esecuzione deve essere molto alta e la discesa fino a *sfiorare* il terreno e non toccarlo. Per mantenere l'equilibrio nei molleggi (non saltelli) l'atleta sposterà leggermente i piedi uniti. Il carico iniziale sarà di 30-40 kg. e si porterà fino a 60 ed anche a 70 kg.

2) "Pesi B" comprende:

I° es: Andatura con piegata divaricata.

8-10 passi in avanti piegando le gambe ed estendendole rapidamente verso l'alto senza staccarsi da terra, con il bilanciere sulle spalle.

L'esercizio si ripete in 6-8 serie (Fig. 1).

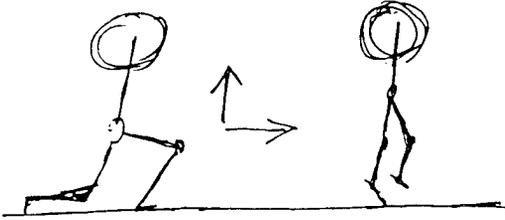


FIG. 1

Si utilizza un carico iniziale del 50% del peso del corpo per raggiungere un carico finale molto vicino al peso del corpo dell'atleta.

II° es: squatting.

4-5 ½ piegamenti-balzi con bilanciere.

L'esercizio è quasi simile al secondo dei "Pesi A" con la variante che in questo le gambe sono unite. I carichi, le serie e le ripetizioni sono del tutto identici a quelli utilizzati nell'esercizio sopra indicato.

III° es: è costituito in tutto e per tutto dallo stesso esercizio dell'esempio n. III dei "Pesi A", cioè i molleggi elastici sui piedi.

Attenzione

Il sistema adottato nel sollevare i pesi è quello delle serie di ripetizioni con carico ondulatorio. Ciò significa che nell'ambito delle serie il carico varia. Si possono scegliere due o tre carichi, ad es. 60-65 kg. oppure 60-65-70 kg.: nel primo caso le serie saranno così formate 60-65-60 etc. nel secondo caso invece le serie avranno questa composizione: 60-65-70-65-60-65-70 etc.

Quando si utilizzano i pesi, adoperare una cintura rigida da sollevatore per salvaguardare la parte lombare della colonna vertebrale. Quando si esegue il mezzo squat si consiglia di porre sotto i talloni uno spessore di 5-6 cm. in modo da rendere più verticale il tronco e ridurre le sollecitazioni a flessione della colonna vertebrale.

Nelle pause tra le serie si consiglia di eseguire **sempre** alcuni esercizi di compensazione: I° skip rapido a ginocchia alte su 10-12 tocche; II° uno sprint veloce di 4-5 passi; III° 3-4 ½ squat con balzo in successione rapida e continua.

3) Potenziamento Generalizzato

Si riferisce ad una serie di numerosi esercizi che hanno lo scopo di rafforzare quasi tutti i distretti muscolari dell'atleta con un intervento di tipo analitico.

Vengono usati piccoli pesi ed attrezzi particolari (come ercoline ed elastici). Si provvederà così ad intervenire particolareggiatamente: sui piedi e sui muscoli estensori che sollevano i talloni (dalla stazione eretta) quando le ginocchia sono distese; sui muscoli ischiocrurali (posteriori delle cosce), sui glutei, sui muscoli lombari, sugli addominali (sia spostando gli arti inferiori sul busto fermo dalla sospensione, sia spostando il busto sulle gambe ferme dall'appoggio; sui muscoli del cingolo scapolo-omerale, pettorali, dorsali, estensori delle braccia (tricipite brachiale), flessori delle braccia (bicipite, brachiale anteriore, etc.).

Per i piedi, oltre all'esempio già descritto nelle sedute dei pesi, si possono eseguire, collocando una cintura di 5-6-7 kg. sulla vita, dei molleggi rapidi ed ampi dalla posizione di corpo inclinato avanti con le braccia distese e con le mani poggiate al muro (Fig. 2).

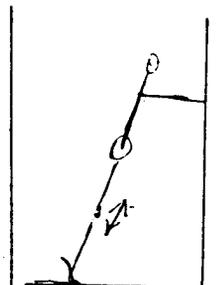


FIG. 2

Si eseguono movimenti rapidi sui due arti oppure su di un arto alla volta fino all'esaurimento, ripetendo per due o tre volte la stessa serie che si provvederà a cronometrare.

Per gli ischio crurali si può adoperare una ercolina o degli elastici. Partendo dalla posizione di decubito supino su di uno sgabello, a gambe distese, si applica l'ercolina o l'elastico alle caviglie e si eseguono delle flessioni delle gambe, propriamente dette, indietro (piegando al ginocchio) (Fig. 3).

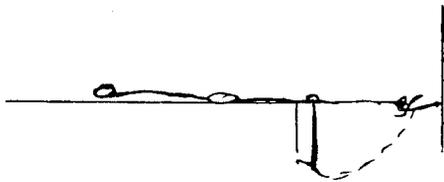


FIG. 3

Oppure, ma non in sostituzione, si può effettuare della corsa calciata indietro con cavigliere da kg. 1,5 e 2.

Per i glutei si possono adoperare le stesse cavigliere o un peso qualsiasi appuntato ai piedi.

L'atleta partendo dalla posizione prona a terra, eseguirà serie di slanci successivi (un arto alla volta) ed alternati, (con i due arti a forbice), come in Fig. 4.

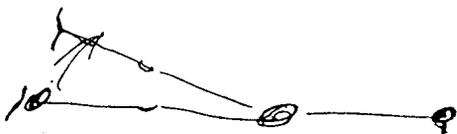


FIG. 4

Ancora con le cavigliere o altro peso, da applicare sempre ai piedi, l'atleta, partendo dalla stazione eretta, può flettere velocemente un arto al petto per una serie lunghissima fino all'esaurimento, per ripetere poi con l'altro. In questo modo potenzierà i flessori delle cosce.

Non credo che sia il caso di soffermarsi sul potenziamento degli addominali. Per i muscoli del cingolo scapolare, del torace e delle braccia, si possono adoperare sia i bilancieri sia il peso del corpo.

Dalla posizione di decubito prono con i piedi appoggiati su uno sgabello di 30-40 cm. di altezza e le braccia piegate con le mani a terra vicino alle spalle, si eseguono delle estensioni simultanee delle braccia e quindi successivi rapidi piegamenti in serie continua.

Per rendere più impegnativo l'esercizio basterà porre sulle spalle dell'atleta una piastra di bilanciere di peso adeguato. Per i flessori delle braccia si potrà usare una sbarra ad altezza di 2 m. circa sulla quale l'atleta si sospenderà con una impugnatura a pollici indietro ed in fuori. Eseguirà quindi delle flessione-estensioni fino ad arrivare con il mento sulla sbarra e tornare a braccia distese.

Volendo, quando l'atleta sarà diventato forte, si potrà fissare ai piedi o alle caviglie un qualsiasi peso adeguato alla nuova condizione dell'atleta.

Con il bilanciere si possono eseguire delle trazioni al petto con la sbarra sotto il mento e i gomiti molto alti, oppure partendo dal bilanciere al petto eseguire in successione continua delle spinte in alto coordinando un rapido movimento di spinta delle gambe.

Si esegue anche il classico movimento di estensione delle braccia dalla panca, cioè partendo in decubito supino sulla panca a braccia piegate con la sbarra del bilanciere che sfiora il petto. Comunque altri esercizi si possono eseguire; qui ne sono stati richiamati soltanto alcuni per dare un indirizzo.

Attenzione

Il potenziamento va eseguito all'impronta della velocità e del dinamismo in serie di ripetizioni che portino ad un piuttosto marcato stato di disagio.

Con il bilanciere vanno anche eseguiti i due esercizi classici del sollevatore: lo strappo e lo slancio, con un movimento di piegata simultanea degli arti inferiori invece della divaricata. Tali esercizi, oltre che agire su quasi tutta la muscolatura del corpo, hanno lo scopo di stimolare il sistema nervoso massicciamente a rispondere con rapide e potenti eccitazioni che ne migliorano il trofismo.

4) Andature

Sono esercizi che riguardano i piedi e gli arti inferiori, si eseguono in avanzamento utilizzando piccoli pesi oppure a carico naturale. I primi si utilizzano nei cicli fondamentali e generali, i secondi (senza carico) nei cicli speciali.

I° es: **andatura tallone-avampiede** con cintura da 6-7 kg. (oppure una **camera d'aria riempita di sabbia**). L'atleta prende contatto con il tallone a terra e con una potente spinta del piede arriva fin sulla punta. In leggera souplesse così avanza intercalando 60-80-100 m di andatura con altrettanto spazio di corsa leggera.

II° es: **andatura avampiede-tallone-avampiede:**

E' rappresentata da un potente, rapido ed ampio molleggio, previo contatto a terra con la punta delle dita e non con il metatarso; così pure sulla punta delle dita dovrà staccarsi dopo il rapido movimento elastico. Le ginocchia sono quasi bloccate. Si eseguono serie come l'esempio precedente raggiungendo, per tutti e due insieme, distanze di 800 m ed oltre.

I due esercizi vanno eseguiti con molta attenzione e con la cintura.

III° es: **andatura saltellata.**

Sempre con la cintura, l'atleta corricchiando-esegue un rimbalzo rapido e potente che gli consente di serti più alto che in un passo di corsa, senza portare avanti le ginocchia farà invece salire, dietro verso il gluteo, il piede. Si esegue anche questo in serie come i precedenti.

IV° es: **andatura a skip corto.**

E' una corsa a ginocchia alte (almeno fino all'orizzontale) che si effettua sia con caviglie di kg. 1,5-2 sia con la cintura, ma non insieme. L'esercizio va coordinato con un movimento oscillatorio delle braccia.

Si eseguono serie veloci di 50-60 tocche.

V° es: **andatura a skip lungo.**

La differenza con l'esempio precedente consiste nel più marcato avanzamento che si realizza ogni passo. La differenza potrà sembrare appena sfumata, ma è al contrario sostanziale.

Infatti, è soltanto una spinta più potente e perentoria del piede che determina il dinamismo e l'avanzamento. Il ritmo dovrà essere per forza più lento, il tronco (che troppo facilmente va indietro) deve rimanere verticale, le braccia oscillare più ampiamente.

Si eseguono serie su distanze iniziali di 60-80 m fino a 100-150 m per lo sprinter e fino a 200 m con i quattrocentisti.

Per questo esercizio si adopera anche la cintura; in questo caso la distanza massima diminuisce del 30-40% (cioè circa 120-150 m.).

1. Sprint Seniores

1.1 Doppia periodizzazione

Il primo periodo preparatorio è costituito da 4 cicli: 2 fondamentali della durata di 4 settimane ciascuno e 2 speciali di 3 settimane:

1° ciclo fondament. introduttivo	- dal 16 ott. al 12 nov.
2° ciclo fondamentale	- dal 13 nov. al 10 dic.
1° ciclo speciale	- dall'11 dic. al 1 genn.
2° ciclo speciale di rifinitura con gare secondarie	- dal 2 genn. al 22 genn. (con inizio competizioni già dal 15 genn. circa)

Le competizioni proseguono per altre 5 sett. circa, alla fine delle quali l'atleta osserva un periodo di 6-8 giorni di rigenerazione, prima di riprendere il 2° ciclo preparatorio.

Anche questo è costituito da 2 cicli fondamentali di 4 settimane ciascuno e da 2 cicli speciali di 3 settimane:

1° ciclo fondamentale	- dal 1 mar. al 20 mar.
2° ciclo fond. intensivo	- dal 29 mar. al 25 apr.
1° ciclo speciale	- dal 26 apr. al 15 magg.
2° ciclo di rifinitura con gare secondarie	- dal 16 magg. al 6 giu. (con inizio competizioni già dalla fine di magg.)

Seniores 100-200 e 60 m. Indor - Ciclo annuale

I° PERIODO PREPARATORIO	I° TAPPA FONDAMENTALE	Potenziamento generalizzato Forza veloce spec.	Ciclo introduttivo
		Forza vel. spec. Potenziamento gen. Sprint acc. Tecnica partenza	Ciclo fondamentale
	I° TAPPA SPECIALE	Forza vel. spec. Sprint acc. Velocità lanciata Tecnica di partenza Tecnica di corsa	Ciclo speciale Ciclo di rifinitura con gare secondarie
I° PERIODO COMPETITIVO	GARE INDOR		Gare principali
Giochi, attività varia - Rigenerazione 7 gg. ca.			
II° PERIODO PREPARATORIO	II° TAPPA FONDAMENTALE	Pot. gen. Forza vel. spec. Potenza aerobica Cap. alatt. Cap. latt.	Ciclo fondamentale
		Forza vel. spec. Forza gen. Cap. alatt. Cap. latt. Tecnica di partenza	Ciclo fondamentale intensivo
	II° TAPPA SPECIALE	Forza vel. spec. Potenza latt. Cap. latt. Tecnica partenza Tecnica corsa Velocità lanciata	Ciclo speciale Ciclo di rifinitura con gare secondarie

Microciclo tipo del ciclo **introduttivo** per lo sprinter di elevato livello in preparazione alle gare "indoor" sui 60 metri (durata 28 giorni)

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<ul style="list-style-type: none"> — PESI A — BALZI <ul style="list-style-type: none"> { tripli 8 { quintupli 6 — SPRINT su 30 metri (8-10) in movimento e da fermo 	<ul style="list-style-type: none"> — POTENZIAMENTO della muscolatura flessoria ed estensoria (flessori delle cosce, ischio-cruiali, glutei) — SALITE (pendenza ~ 15%) <ul style="list-style-type: none"> 2 serie (4-5) x 30 mt. 1 serie (3-4) x 50 mt. pause 3' - 4' e 8' fra le serie 	<ul style="list-style-type: none"> — PESI B — ES. DI COMPENSAZIONE E ANDATURE di skip lungo con caviglie e senza
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<ul style="list-style-type: none"> — BALZI <ul style="list-style-type: none"> { tripli 6 { quintupli 4 { decupli 3 — SPRINT su 30 metri (6-8) — 5-6 ALLUNGHI su 100 mt. 	<ul style="list-style-type: none"> — PESI A — POTENZIAMENTO muscoli flessori ed estensori — SPRINT di COMPENSAZIONE e ALLUNGHI 	<ul style="list-style-type: none"> — SALITE (pendenza ~ 15%) <ul style="list-style-type: none"> 1 serie di 4 x 30 mt. 1 serie di 4 x 50 mt. — BALZI <ul style="list-style-type: none"> { tripli 6 { decupli 3 — 3-4 ALLUNGHI di 100 mt.

Microciclo tipo del ciclo **fondamentale** per lo sprinter di elevato livello in preparazione alle gare "indoor" sui 60 metri (durata 28 giorni)

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— BALZI { tripli 5 quintupli 3 decupli 2</p> <p>— RESISTENZA ALLA VELOCITA' { 3 x 60 mt. 2 x 80 mt. } x 2 serie { 1 x 100 mt. pause 2' - 3' - 10'</p>	<p>— POTENZIAMENTO della muscolatura flessoria ed estensoria (flessori delle cosce, ischio-cruziali, glutei)</p> <p>— TRAINO (kg. 12-15) 2 serie di 4 x 30 mt. (pause 2' → 3' e 8')</p> <p>— SPRINT DI COMPENSAZIONE in piedi e dai blocchi</p>	<p>— PESI A { 1/2 squat 1/2 squat - jump } (molleggi)</p> <p>— ESERCIZI DI COMPENSAZIONE E ALLUNGHI</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— BALZI { tripli 5 decupli 3</p> <p>— RES. ALLA VELOCITA' 1 serie di (4-5) x 60 mt. 1 serie di (3-4) x 80 mt. pause: vedi sopra</p>	<p>— PESI B { andature in divaricata 1/2 squat - jump } molleggi</p> <p>— TRAINO 1 serie di 4 x 20 mt. 1 serie di 4 x 30 mt. pause: 3' - 8'</p>	<p>— POTENZIAMENTO muscoli estensori e flessori { tripli 6 quintupli 4</p> <p>— BALZI</p> <p>— SPRINT DI COMPENSAZIONE in piedi e dai blocchi — 3-4 ALLUNGHI su 100 mt.</p>

Microciclo tipo del ciclo speciale per lo sprinter di elevato livello in preparazione alle gare "indoor" sui 60 metri (durata 21 giorni)

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<ul style="list-style-type: none"> — BALZI elastici fra ostacoli di 30-40 cm. — SPRINT DAI BLOCCHI su 30 mt. (5-6) — POTENZA ALATTACIDA (prove in piano) <ul style="list-style-type: none"> 60 60 opp. 60 60 80 pausa 6' 	<p style="text-align: center;">BALZI</p> <p style="text-align: center;">tripli 4 quintupli 2 (quantità ridotta)</p> <ul style="list-style-type: none"> — ESERCIZI DI CORSA E DI ACCELERAZIONE — TRAINO 5-6 x 30 mt. 	<ul style="list-style-type: none"> — PESI } $\frac{1}{2}$ squat - jump molleggi — ESERCIZI DI CORSA E DI ACCELERAZIONE — ALLUNGHI su 80 e 100 mt.
<p style="text-align: center;">all. n° 4</p> <ul style="list-style-type: none"> — BALZI elastici fra ostacoli bassi — SPRINT DAI BLOCCHI su 30 mt. (5-6) — RES. VELOCITA' <ul style="list-style-type: none"> 3 x 60 mt. 2 x 80 mt. pausa: 3'-4' 	<p style="text-align: center;">all. n° 5</p> <ul style="list-style-type: none"> — PESI } $\frac{1}{2}$ squat - jump molleggi — BALZI tripli 4 decupli 2 — ESERCIZI DI CORSA E DI ACCELERAZIONE 	<p style="text-align: center;">all. n° 6</p> <ul style="list-style-type: none"> — BALZI elastici fra ostacoli bassi — SPRINT DAI BLOCCHI (8-10) su 30 e 60 mt. — ALLUNGHI (3-4) x 100 mt.

Microciclo tipo del ciclo **speciale** di rifinitura per lo sprinter di elevato livello in preparazione alle gare "indoor" sui 60 metri (durata 21 giorni)

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<ul style="list-style-type: none"> — BALZI elastici fra ostacoli — SPRINT DAI BLOCCHI — POT. ALATT. (prove in piano) 60 80 opp. 60 80 	<ul style="list-style-type: none"> — ½ SQUAT - JUMP (carico naturale) — BALZI { a rana 3 } tripli 2 } quintupli 2 — ESERCIZI DI CORSA, DI ACCELERAZIONE E DI RAPIDITÀ 	<ul style="list-style-type: none"> — BALZI elastici fra ostacoli — SPRINT DAI BLOCCHI (5-6) su 30 metri — RES. ALLA VELOCITÀ 3 x 60 mt. 2 x 80 mt. 1 x 100 mt.
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<ul style="list-style-type: none"> — ½ SQUAT - JUMP (carico naturale) — BALZI { tripli 3 } decupli 2 — ESERCIZI DI CORSA DI ACCELERAZIONE E DI RAPIDITÀ 	<ul style="list-style-type: none"> — BALZI elastici fra ostacoli — SPRINT DAI BLOCCHI (su 30 e 60 mt.) — 3 ALLUNGI su 100 mt. 	<ul style="list-style-type: none"> — ½ SQUAT - JUMP (carico naturale) — ESERCIZI DI CORSA DI ACCELERAZIONE E DI RAPIDITÀ — ALLUNGI a piacere

Microciclo tipo del II° ciclo **fondamentale** in preparazione all'attività all'aperto

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— SALITE 5 x 30 + 4-5 x 50 mt. velocità max pause 3' - 4' e 10' dopo 15' - 20'</p> <p>— CAP. LATTACIDA 200 200 8' 8' 200 oppure 300 oppure 200 8' 8' 300 300 10' 10' 300 tempi = 85% record</p>	<p>— PESI A riducendo a 3 ripet. e 6 serie il $\frac{1}{2}$ squat</p> <p>— 6-10 SPRINT DAI BLOCCHI su 30 mt. ca.</p> <p>— CAP. ALATTACIDA 4-5 x 60 pause 2' e 8' fra le serie 4-5 x 60 4-5 x 60 3-4 x 80 3' fra le prove (curando per la ritmica la frequenza-ampiezza e la facilità)</p>	<p>— BALZI 5-6 lungo da fermo 5-10 tripli di cui la metà alternati e la metà su un arto succ. 3-5 decupli alternati</p> <p>— CAP. LATT. IN SERIE 150 - 250 int. 6'/10' 150 - 250 int. 6'/10' 150 - 250 int. 6' tempi pari all'85% del record</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— PESI B riducendo a 6 passi e 6 serie le andature con piegata div.</p> <p>— CAP. ALATT. 4-5 x 60 4-5 x 60 3-4 x 80 3-4 x 80 (curando il miglior compromesso tra ampiezza e frequenza e la decontrazio- ne e facilità)</p>	<p>— SALITE 5 x 30 a velocità max 4 x 50 a velocità max 3 x 100 a vel. controllata pause 3' per i 30 4' per i 50 5' per i 100 e 8' - 10' fra le serie</p>	<p>— BALZI 5-6 lungo da fermo 6 tripli tutti successivi (3 per arto) 3-5 quintupli alternati 3 decupli alternati</p> <p>— CAP. MISTA 60 - 80 - 100 - 200 int. 2'/3'/4' 10' - 12' pausa 60 - 80 - 100 - 300</p>

Settimo giorno: riposo - Nel ciclo successivo si sostituisce una unità di salite con una di traino, si eliminano i Pesì B e si esaltano le intensità facendo rimane-
re prossoché invariate le quantità.

Microciclo tipo del II° ciclo **fondamentale intensivo** in preparazione all'attività all'aperto

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— SALITE 5 x 30 + 4-5 x 50 stesse pause e pendenza, int. maggiore dopo 15' - 20'</p> <p>— CAP. LATTACIDA tempi = 90% 200 10' 200 10' 300 oppure 300 oppure 200 12' 10' 300 300</p>	<p>— SPRINT dai blocchi 8-10 x 30 mt.</p> <p>— CAP. ALATTACIDA 5 x 60 pause 2' e 8' fra le serie 5 x 60 4 x 80 3' fra le prove (curando sempre la facilità e scioltezza e l'ampiezza-frequenza)</p>	<p>— BALZI 4-5 lungo da fermo 8 tripli alternati 4 decupli alternati</p> <p>— CAP. LATT. IN SERIE 150 - 250 int. 6'/10' 150 - 250 int. 6'/10' 150 - 250 int. 6' tempi pari al 90% dei records</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— PESI A come previsti per il ciclo precedente serie di esercizi di scioltezza</p> <p>— CAP. ALATTACIDA 4 x 60 4 x 60 3 x 80 3 x 80</p> <p>stesse pause, maggiore intensità stesse raccomandazioni tecniche</p>	<p>— SPRINT CON TRAINO 2 serie di 4 x 30 mt. con 3' e 8' di pausa Tempi: 8-10 decimi in più dei record sui 30 mt. senza traino. Tra i 12 ed i 15 Kg. il peso Budello di gomma con sabbia che scorre su pista gommosa</p>	<p>— BALZI 6 lungo da fermo 6 tripli successivi (3 sin - 3 dx) 3 quintupli alternati 2 decupli alternati</p> <p>— CAP. MISTA 60 - 80 - 100 - 200 12' 60 - 80 - 100 - 200 o 300 più veloci del ciclo precedente</p>

36 Settimo giorno: riposo - Nel ciclo successivo (1° degli speciali) si eliminano i pesi, le salite, il traino e la cap. latt. Si inseriscono le prove di potenza latt. e di potenza latt. o prove di sintesi e i balzi con ostacoli.

Microciclo tipo del I^o ciclo **speciale** in preparazione all'attività all'aperto

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— SPRINT DAI BLOCCHI 6-8 x 30 m.</p> <p>POT. LATTACIDA (prove di sintesi) 4-5 x 150 mt. con 12'-15' di pausa Tempi: dal 95% in su, andando avanti nella preparazione cronometrare i tratti ogni 50 mt.</p>	<p>— RISC. CON ES. DI ALLUNG.</p> <p>— BALZI CON OST. 5 serie con 10 hs da 76 cm. 5 serie con 10 hs da 50 e 30 cm.</p> <p>— CAP. ALATTACIDA 200 int. 10'-12' 250 int. 12'-15' 300 al 95% ed oltre, via via che si procede nella preparazione</p>	<p>RIPOSO O</p> <p>SCARICO con sprint, traino</p> <p>5 x 30 + Sprint compens.</p>
<p>— BALZI con ostacoli come sopra POT. ALATT. E POT. LATT. 60 Vel. max, int. 6' 60 Vel. max, int. 6'-8' 100 Vel. quasi max, int. 10'-12' 150 Vel. quasi max, int. 10'-12' cronometrare i tratti di 30 mt. dei 60, gli ultimi 30 negli 80 e i tratti di 50 mt. nei 100 e 150.</p>	<p>all. n° 5</p> <p>— BALZI ALTERNATI</p> <p style="margin-left: 40px;"> $\left. \begin{array}{l} 4 \text{ lungo} \\ 4 \text{ tripli} \\ 3 \text{ quintupli} \\ 2 \text{ decupli} \end{array} \right\}$ </p> <p>— ALLUNGHI su 80 - 100 mt. ad intensità controllata</p>	<p>all. n° 6</p> <p>— BALZI CON OSTACOLI 8 serie di 10 hs da 50 e 30 cm. il rimbalzo deve essere il più rapido possibile</p> <p>— SPRINT DAI BLOCCHI 3 x 30 + 2 x 60 (con avversario) POT. LATT. 2 x 100 con 6' di pausa intensità 95-98% dopo 15'-20'</p> <p>— 1 x 300 int. 95%</p>

Settimo giorno: riposo - Nel ciclo successivo si può ridurre o eliminare la seduta N. 5. Si deve tendere ad aumentare l'intensità degli allenamenti 1 e 4 se centista, e 2-6 se duecentista.

2. 400 Seniores

2.1 Doppia periodizzazione

Il primo periodo preparatorio è costituito da 4 cicli di cui 3 fondamentali di 4 settimane ciascuno ed 1 speciale di 21 giorni:

1° ciclo introduttivo	- dal 10 ott. al 6 nov.
2° ciclo fondamentale	- dal 7 nov. al 4 dic.
3° ciclo fondamentale intensivo	- dal 5 dic. al 1 genn.
1° ciclo speciale	- dal 2 genn. al 23 genn. (con inizio competizioni già dal 16 genn. circa)

Le competizioni dovrebbero proseguire per altre 5 sett. circa, alla fine delle quali l'atleta osserva un periodo di rigenerazione di 10 giorni circa, prima di riprendere il 2° periodo preparatorio. Questo è costituito da 3 cicli, di cui 1 fondamentale di 20 giorni e 2 speciali (il primo di 28 gg. ed il secondo di 21, durante il quale si possono iniziare le competizioni

secondarie.

Il ciclo di preparazione riprende con un ciclo fondamentale intensivo giacché non è il caso di fare scendere eccessivamente l'intensità del lavoro considerata la buona condizione dell'atleta. Questa infatti richiederebbe di scendere se il carico di allenamento divenisse basso e restasse così per tre settimane:

1° ciclo fondamentale intensivo	- dal 10 mar. al 6 apr.
1° ciclo speciale	- dal 7 apr. al 4 mag.
2° ciclo di rifinitura con gare secondarie atipiche	- dal 5 mag. al 25 magg. (inizio competizioni dal 20)

Come si potrà osservare i due cicli di preparazione relativi al II° Periodo preparatorio sono del tutto simili ai due cicli corrispondenti del I° Periodo preparatorio. Questo perché in realtà le differenziazioni eventuali non riguardano tanto i contenuti, ovvero la qualità dell'allenamento, quanto invece la quantità, in conseguenza dei rilievi e valutazioni fatte durante e alla fine del periodo competitivo indoor.

In questo senso le gare al coperto rappresentano un momento di verifica della preparazione che deve consentirci una migliore soggettivazione dell'allenamento alla ripresa del II° Periodo preparatorio. Ciò vuol dire che a seconda di quanto scaturito dal periodo indoor si può insistere più su un lavoro rispetto ad un altro ma mai a scapito di quest'ultimo se è rivolto a qualità fondamentali per la specialità.

Seniores 400 metri - Ciclo annuale

I° PERIODO PREPARATORIO	TAPPA FONDAMENTALE	Ciclo fondamentale intensivo	Potenza aerobica Forza vel. spec. Res. forza. Cap. alatt. Cap. latt. Velocità lanciata Tecnica corsa
		Ciclo speciale	Forza vel. spec. Res. forza Pot. latt. Cap. latt. Velocità lanciata Tecnica corsa
		II° Ciclo speciale di rifinitura con gare secondarie	Forza vel. spec. Pot. latt. Cap. latt. Vel. lanciata. Tecnica corsa Tecnica distribuzione sforzo
	I° PERIODO COMPETITIVO	Giochi e attività varia - Rigenerazione 7 gg. ca.	
		Gare principali	
	II° PERIODO PREPARATORIO	TAPPA SPECIALE	Ciclo speciale con gare secondarie
TAPPA FONDAMENTALE		Ciclo fondamentale intensivo	Come sopra ad intensità superiori Potenza latt. Tec. Vel. lanciata
		Ciclo fondamentale	Potenza aerobica. Potenz. gener. Forza vel. spec. Res. forza. Cap. alatt. Cap. latt.
		Ciclo introduttivo	Potenza aerobica. Potenziamento gener. Forza veloce spec.

Microciclo tipo del 1° ciclo generale introduttivo per il quattrocentista di elevato livello in preparazione alle gare "indoor"

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— PESI B</p> <p>— 10 SPRINTS su 30 mt. ca. da fermo e in movimento.</p> <p>— 4-5 ALLUNGHI su 80 mt.</p> <p>— POTENZA AEROBICA CON CROSS veloce su 4 Km a 190 puls.</p>	<p>— POTENZIAMENTO GENERALIZZATO</p> <p>— 10-12 ALLUNGHI su 100 mt. a velocità sostenuta.</p>	<p>— SALITE 8-10 x 100 pendenza ~ 12% pause 5' impegno 90% ca. 2-3 allunghi su 100 mt. a velocità moderata.</p> <p>— POTENZA AEROBICA con prove frazionate in serie 600 - 600 con 4' e 12' 600 - 600 di pausa</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— POT. GENERALIZZATO</p> <p>— 10-12 SPRINTS su 30 mt. ca. da fermo e in movimento</p> <p>— 10 ALLUNGHI su 100 mt. a velocità sostenuta</p>	<p>— BALZI 8-10 quintupli alternati 5 decupli alternati 3 x 50 mt. alternati</p> <p>— POTENZA AEROBICA CON PROVE FRAZIONATE 600 int. 5' 500 int. 4' 400 int. 4' 300 int. 3' 200</p>	<p>— SALITE 2 (4-5 x 100) con 3' e 10' di pausa</p> <p>(stessa pendenza e impegno)</p> <p>— POTENZA AEROBICA CON CROSS progressivo su 3 Km. (puls. 200)</p>

Settimo giorno: riposo - Nel ciclo successivo, il 1° dei fondamentali, si sostituisce una seduta di pot. gen. con una di balzi, si elimina una seduta di prove frazionate (per la potenza aerobica) e quella di cross continuo veloce. Si inseriscono due sedute di capacità lattacida e due di capacità lattacida.

Microciclo tipo del 1° ciclo fondamentale per il quattrecentista di elevato livello in preparazione alle gare "indoor"

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>alternati da fermo.</p> <p>BALZI 6 tripli 5 decupli 4 x 50 mt.</p> <p>CAP. LATT. in serie di ripet. 300 - 400 - 300 300 - 400 - 300 300 - 400 oppure 200 - 300 - 200 200 - 300 200 - 300 300</p> <p>pause 4' e 10' tempi pari all'80% del record sulle distanze, dell'anno precedente</p>	<p>SALITE 8-10 x 100 pause 5' impegno 90% tempi migliori rispetto al ciclo precedente.</p> <p>POTENZA AEROBICA CON CROSS PROGRESSIVO su 3 km. (200 puls.)</p>	<p>POT. GENERALIZZATO 8 SPRINT su 30 mt. in movimento CAPACITA' ALATTACIDA 4-5 x 60 1'30" pausa 8' "</p> <p>4-5 x 60 1'30" "</p> <p>8' "</p> <p>3-4 x 80 "</p> <p>8' "</p> <p>3-4 x 80 2' "</p> <p>Velocità quasi max del momento, curando la tecnica della corsa.</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>BALZI alternati da fermo } 6 quintupli 3-4 x 100 mt</p> <p>CAP. LATT. IN PROVE RIPETUTE 300 8'-10' 300 8'-10' 500 8'-10' 500</p> <p>tempi 85% del record sulle distanze dell'anno precedente</p>	<p>PESI B 8-10 SPRINT su 30 mt. con partenza in movimento. CAPAC. ALATTACIDA 3-4 (60 - 80 - 100) 1'30"-2' e 8' di pausa fra le serie. Curare la tecnica e controllare la ritmica nel migliore compromesso tra ampiezza e frequenza.</p>	<p>SALITE 2(4 x 100) con 3' e 10' di pausa</p> <p>POTENZA AEROBICA IN PROVE FRAZIONATE 600^{6'} 500^{5'} corse un po' più 400^{5'} velocemente di quelle 300^{4'} del ciclo precedente 200</p>

Settimo giorno: riposo - Nel ciclo successivo si eliminano l'ultima seduta dei pesi ed una seduta di salite. La seduta di pot. aerobica in prove frazion. si trasforma in cap. latt. in prove ripetute. Si aggiunge una unità di cap. alatt. La seduta di pot. gen. diviene più breve limitando l'intervento ai muscoli flessori delle cosce, ischio-crurali, glutei.

Microciclo tipo del II° ciclo **fondamentale intensivo** per il quattrocantista di elevato livello in preparazione alle gare "indoor".

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— Alcuni ALLUNGHI a velocità progressiva</p> <p>— CAP. LATT. IN SERIE 300 - 400 - 300 pause 4' e 10' 300 - 400 200 - 300</p> <p>intensità: alcune prove all'80% alcune prove all'85%</p>	<p>— BALZI ALTERNATI $\left. \begin{array}{l} 5 \text{ tripli} \\ 4 \text{ decupli} \end{array} \right\} 3 \times 50 \text{ m.}$</p> <p>— CAPAC. ALATTACIDA 5 x 60 1'30" 5 x 80 2' 5 x 100 3' 4 x 100 3' Velocità quasi max del momento curando la tecnica.</p>	<p>— POT. LIMITATO AI MUSCOLI DEGLI ARTI INFERIORI (flessori cosce, ischio-cruiali, glutei e tricipite surale) CAP. LATT. PROVE RIPETUTE 300^{12'} 300^{12'} 300^{12'} oppure 5-6 x 300 500 La pausa più lunga deve favorire l'intensità che sale al 90%</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— BALZI ALTERNATI $\left. \begin{array}{l} 5 \text{ quintupli} \\ 3 \times 100 \text{ m.} \end{array} \right\}$</p> <p>— CAP. ALATTACIDA 3-4 (80-100-80) con pause di 2'30"-3' tra le prove e con pause di 10'-12' tra le serie curando l'uso dei piedi nel rispetto del compromesso ampiezza/frequenza.</p>	<p>— SALITE 6-8 x 100 mt. con 5' di pausa, a velocità superiore alle prove del ciclo precedente</p> <p>— Alcuni SPRINT su 30 mt.</p> <p>— POT. AEROBICA CON CROSS PROGRESSIVO su 3 Km o continuo su 4 Km.</p>	<p>— CAP. ALATTACIDA 2 (3-4 x 100) con 3' e 10' di pausa curando ampiezza frequenza 15'-20' pausa attiva</p> <p>— CAP. LATTACIDA IN PROVE RIPETUTE 600 12' 500 12' velocità per i 600: 85% 400 12' veloc. per le altre prove: 90%</p>

Microciclo tipo del 1° ciclo speciale per il quattrecentista di elevato livello in preparazione alle gare "indoor"

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— BALZI FRA OST. 5 serie con 10 ost. da 76 cm. 5 serie con 10 ost. da 40 cm.</p> <p>— POTENZA LATT. 6-8 x 150 con 12'-15' pausa Veloc. quasi max del momento. I tempi debbono migliorare nelle settimane successive fino a raggiungere il max ed oltre nel II Ciclo.</p>	<p>— CAP. LATTACIDA IN PROVE RIPETUTE 200 10'-12' 200 10'-12' 300 12'-15' 300</p> <p>La velocità sarà intorno al 95% con tendenza a crescere nei cicli successivi insieme alle pause. I tempi andranno oltre i record nel II Ciclo speciale</p>	<p>— BALZI ALTERNATI } 3 quintupli } 3 decupli } 2 x 100 m.</p> <p>— SALITE 5 x 100 velocità quasi max con 6' di pausa.</p> <p>— SPRINT ED ALLUNGI DI COMPENSAZIONE</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— BALZI FRA OSTACOLI 5 serie con 10 hs da 76 cm. 5 serie con 10 hs da 50 cm.</p> <p>— POT. LATT. su 100 m. 3 x 100 con 6' di pausa dopo 15' ca.</p> <p>— CAP. LATTACIDA 500 12'-15' 95% I tempi miglioreranno nei cicli successivi ma sempre con questa 400 12'-15' 90% sempre con questa 300 95% modulaz. differenziata</p>	<p>— ES. DI CORSA E DI ACCELERAZIONE DA FERMO ED IN MOVIMENTO</p> <p>— POTENZA AEROBICA CON CROSS progressivo su 3 Km. oppure in alternativa cross continuo su 4 Km.</p>	<p>— BALZI FRA OST. 8 serie con 10 hs da 50 cm</p> <p>— POT. LATTACIDA 2 x 100 8' pausa 2 x 150 10' pausa dopo 20' ca.</p> <p>— CAP. LATTACIDA 1 x 500</p> <p>Velocità del 95% in su, via via che si procede, fino a superare il record.</p>

Microciclo tipo del 1° ciclo **fondamentale intensivo** del II° periodo preparatorio del quattrocentista di elevato livello in preparazione per le gare all'aperto

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— Alcuni ALLUNGHI a velocità progressiva</p> <p>— CAP. LATT. IN SERIE 300 - 400 - 300 300 - 400 200 - 300 pause 4' e 10'</p> <p>— intensità: alcune prove all'80% alcune prove all'85%</p>	<p>— BALZI ALTERNATI 5 tripli 4 decupli 3 x 50 m.</p> <p>— CAPAC. ALATTACIDA 5 x 60 int. 1'30" 10' 5 x 80 int. 2' 10' 4 x 100 int. 3' Velocità quasi max del momento curando la tecnica.</p>	<p>— POT. LIMITATO AI MUSCOLI DEGLI ARTI INF. (flessori cosce, ischio-crurali, glutei e tricipite surale) CAP. LATT. PROVE RIPETUTE 300 12' 300 12' 300 12' 500</p> <p>La pausa più lunga deve favorire l'intensità che sale al 90%</p>
all. n° 4	all. n° 5	all. n° 6
<p>— BALZI ALTERNATI 5 quintupli 3 x 100 m.</p> <p>— CAP. ALATTACIDA 3-4 (80 - 100 - 80) con pause di 2'30"3' tra le prove e con pause di 10'-12' tra le serie curando l'uso dei piedi nel rispetto del compromesso ampiezza frequenza</p>	<p>— SALITE 6-8 x 100 mt. con 5' di pausa a velocità superiore alle prove del ciclo precedente</p> <p>— Alcuni SPRINT su 30 mt.</p> <p>— POT. AEROBICA CON CROSS PROGRESSIVO su 3 Km. o continuo su 4 Km.</p>	<p>— CAP. ALATTACIDA 2 (3-4 x 100) con 3' e 10' di pausa curando ampiezza frequenza 15'-20' pausa attiva</p> <p>— CAP. LATTACIDA IN PROVE RIPETUTE 600 12' 500 12' Velocità per i 600 400 12' 85%</p>

Settimo giorno: riposo - Nel ciclo successivo il lavoro si riduce alquanto per favorire la crescita della intensità. Il numero delle sedute impegnative si riduce a 4, più sedute di scarico ed un giorno di riposo. Si inseriscono le prove di pot. latt. sui 100 e 150 m. e i balzi fra gli ostacoli da 76 e 50 cm.

Microciclo tipo del 1° ciclo speciale del 1° periodo preparatorio del quattrecentista di elevato livello in preparazione per le gare all'aperto

all. n° 1	all. n° 2	all. n° 3
<p>— BALZI FRA OST. 5 serie con 10 ost. da 76 cm. 5 serie con 10 ost. da 40 cm.</p> <p>— POTENZA LATT. 6-8 x 150 con 12'-15' pausa Veloc. quasi max del momento. I tempi debbono migliorare nelle settimane successive fino a raggiungere il max ed oltre nel II Ciclo.</p>	<p>— CAP. LATTACIDA IN PROVE RIPETUTE 200 10'-12' 200 10'-12' 300 12'-15' 300</p> <p>La velocità sarà intorno al 95% con tendenza a crescere nei cicli successivi insieme alle pause. I tempi andranno oltre i record nel II Ciclo speciale</p>	<p>— BALZI ALTERNATI } 3 quintupli } 3 decupli } 2 x 100</p> <p>oppure</p> <p>— SALITE 5 x 100 velocità quasi max con 6' di pausa.</p> <p>— SPRINT ED ALLUNGHI DI COMPENSAZIONE</p>
<p>all. n° 4</p> <p>— BALZI FRA OSTACOLI 5 serie con 10 hs da 76 cm. 5 serie con 10 hs da 50 cm.</p> <p>— POT. LATT. su 100 m. 3 x 100 con 6' di pausa</p> <p>— CAP. LATTACIDA dopo 15' ca. 500 12'-15' 95% I tempi miglioreranno nei cicli successivi ma sempre con questa 400 12'-15' 90% 300 95% modulaz. differenziata</p>	<p>all. n° 5</p> <p>— ES. DI CORSA E DI ACCELERAZIONE DA FERMO ED IN MOVIMENTO</p> <p>— POTENZA AEROBICA con cross progressivo su 3 Km. oppure in alternativa cross continuo su 4 Km.</p>	<p>all. n° 6</p> <p>— BALZI FRA OST. 8 serie con 10 hs da 50 cm</p> <p>— POT. LATTACIDA 2 x 100 8' pausa 2 x 150 10' pausa dopo 20' ca.</p> <p>— CAP. LATTACIDA 1 x 500</p> <p>Velocità del 95% in su, via via che si procede, fino a superare il record.</p>

Settimo giorno: riposo - La tendenza nel ciclo successivo è di far crescere la velocità di percorrenza delle prove. La seduta n. 5 può essere completamente eliminata e sostituita da una unità senza tema specifico di lavoro, oppure di assoluto riposo.

3. Sprint Juniores

3.1 Doppia periodizzazione

Il primo periodo preparatorio è costituito da 3 cicli: 2 fondamentali della durata di 4 settimane ciascuno ed 1 speciale di 3 settimane:

1° ciclo fondamentale	- dal 5 nov. al 3 dic.
2° ciclo fondamentale	- dal 4 dic. al 1 genn.
1° ciclo speciale	- dal 2 genn. al 22 genn. (con inizio competizioni già dal 17 gennaio)

Le competizioni proseguono per altre 5 settimane circa, quindi l'atleta osserva un periodo di rigenerazione di 6-8 gg. prima di riprendere il 2° ciclo preparatorio. Questo è formato da due cicli fondamentali e due speciali. I primi durano 4 settimane ciascuno, i secondi invece 3 settimane:

1° ciclo fondamentale	- dal 1 mar. al 28 mar.
2° ciclo fond. intensivo	- dal 29 mar. al 25 apr.
1° ciclo speciale	- dal 26 apr. al 15 magg.
2° ciclo di rifinitura con gare secondarie	- dal 16 magg. al 6 giu. (con inizio competizioni già dalla fine di magg.)

Juniores 100-200 e 60 m. Indoor - Ciclo annuale

I ^o PERIODO PREPARATORIO	II ^o TAPPA FONDAMENTALE	Ciclo speciale	Tecnica corsa e velocità lanciata	
		Ciclo di rifinitura con gare secondarie	Forza vel. spec. Potenza latt. Cap. latt. Sprints acc. Tecnica partenza	
		Ciclo fondamentale intensivo	Pot. gen. Forza vel. spec. Cap. alatt. Cap. latt. Sprints acc. Tecnica partenza	
		Ciclo fondamentale	Pot. gen. Forza vel. spec. Potenza aerobica Cap. alatt. Cap. latt.	
	II ^o PERIODO PREPARATORIO	Giochi e attività varia Rigenerazione 7 gg. ca.		
		I ^o PERIODO COMPETITIVO	GARE INDOOR	Gare principali
I ^o PERIODO PREPARATORIO	II ^o TAPPA SPECIALE	Ciclo speciale con gare secondarie negli ultimi sei giorni	Forza vel. spec. Sprints acc. Velocità lanciata Tecnica partenza Tecnica corsa	
		Ciclo fondamentale	Potenz. gen. Forza vel. spec. Sprints. acc. Tec. partenza	
	I ^o TAPPA FONDAMENTALE	Ciclo introduttivo	Pot. generalizzato Forza vel. spec. Potenza aerobica	

4. 400 Juniores

4.1 Doppia periodizzazione

Il primo periodo preparatorio è costituito da 4 cicli: di cui 3 fondamentali ed uno speciale. Qualora la preparazione iniziasse il 10 ottobre, i cicli fondamentali avrebbero durata di 28 giorni e quello speciale di 21 giorni. Se la preparazione si ritardasse, verrebbe accor-

ciato soltanto il ciclo introduttivo di tanti giorni quanti sarebbe ritardato l'inizio, facendo attenzione a non osservare più alla fine di detto ciclo una settimana di scarico, ma soltanto 2 o 3 giorni:

1° ciclo introduttivo	- dal 10 o 16 ott. al 1 genn.
2° ciclo fondamentale	- dal 7 nov. al 4 dic.
3° ciclo fondam. intensivo	- dal 5 dic. al 1 genn.
1° ciclo speciale	- dal 2 genn. al 23 genn. (con inizio competizioni già il 20 dello stesso mese)

Dopo altre 5 settimane circa di competizioni l'atleta osserva un periodo di rigenerazione di 10 gg. circa prima di riprendere il 2° ciclo preparatorio. Per i giovani questo riprende con un ciclo fondamentale caratterizzato da

intensità più basse di un ciclo fondamentale intensivo quale quello dei senior. Questo per ovvie ragioni quali: sviluppo di crescita dell'atleta, giovane età etc.

Il periodo preparatorio è così costituito:

1° ciclo fondamentale 28 gg.	- dal 10 mar. al 6 apr.
2° ciclo fond. intensivo 28 gg.	- dal 7 apr. al 4 magg.
1° ciclo speciale 28 gg.	- dal 5 magg. al 1 giu. (con inizio competizioni il 25 maggio)

Juniores 400 metri -Ciclo annuale

	1° PERIODO PREPARATORIO		TAPPA SPECIALE	Ciclo speciale di rifinitura con gare secondarie	Cap. latt. Pot. latt. Forza vel. spec. Velocità lanciata Tec. corsa Distribuzione sforzo
	1° PERIODO PREPARATORIO		TAPPA FONDAMENTALE	Ciclo fondamentale intensivo	Come sopra ad intensità superiori Pot. latt. Tec. corsa
				Ciclo fondamentale	Potenza aerobica. Potenza gen. Forza vel. spec. Res. forza. Cap. latt. Cap. alatt.
			Giochi e attività varia		Rigenerazione 7 gg. ca.
	1° PERIODO COMPETITIVO			Gare principali	
	1° PERIODO PREPARATORIO		TAPPA SPECIALE	Ciclo speciale con gare secondarie	Forza vel. spec. Res. forza Pot. latt. Cap. lattacida. Tec. corsa
			TAPPA FONDAMENTALE	Ciclo fondamentale intensivo	Come sopra ad intensità superiori – Potenza lattacida Tec. corsa
				Ciclo fondamentale	Potenza aerobica. Potenz. gener. Forza vel. spec. Res. forza. Cap. latt. Cap. alatt.
				Ciclo introduttivo	Potenza aerobica. Potenziamento gener. Forza veloce spec.