

PROGRAMMA MANTENIMENTO

Caro associato/a,

il Presidente ed il Consiglio Direttivo hanno deciso di elaborare questo file nella speranza che possa esserti utile. Dal 18 maggio è stato reso possibile lo svolgimento di attività motoria individuale all'aperto. Abbiamo deciso, dunque, di proporti con questo programma degli esempi di esercizio aerobico da eseguire in autonomia. Puoi trovare infatti quattro esempi di programma-base (consigliati per chi è rimasto fermo in questo periodo) e quattro esempi di programma-medio (consigliati per chi durante la quarantena è riuscito a tenersi in allenamento).

Ci tengo a precisare qualche concetto: siamo stati fermi per più di due mesi quindi la nostra capacità aerobica si è limitata fortemente, inoltre questo sarebbe il periodo finale della stagione in cui, di norma, verrebbero effettuati degli "scarichi" di lavoro in vista del nuovo carico previsto dalla preparazione pre-campionato. Consiglio, dunque, di non eccedere con i carichi in questo periodo ma di procedere con allenamenti di corsa medio-alta ed in forma continua per ritornare ad una condizione aerobica e fisica discreta in modo tale da poter affrontare l'eventuale preparazione pre-campionato che per ovvi motivi dovrà essere più "stressante" rispetto alle precedenti.

Nel caso di dubbi o richieste ti invito a contattarmi.

Marco Targhetta, referente atletico sezionale.

Esempi di esercizi base per il mantenimento della capacità aerobica:

- 10' riscaldamento
 - 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
 - 2-3 serie da 15' di corsa continua non massimale con 5' di recupero in camminata tra le ripetizioni
 - Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''
-
- 10' riscaldamento
 - 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
 - 5' camminata - 25' corsa a ritmo costante - 5' camminata
 - Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''
-
- 10' riscaldamento
 - 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
 - 10' di corsa al 60-70% FC max (2-3 scala di Borg)

- 5' camminata
- 15' di corsa al 60-70% FC max (2-3 scala di Borg)
- Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''

- 10' riscaldamento
- 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
- 40' di corsa continua con ultimi due minuti ad intensità pari al 85-90% della FCmax
- Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''

Esempi di esercizi avanzati per il mantenimento della capacità aerobica:

- 10' riscaldamento
- 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
- 3x60m in allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging
- 3-4 serie da 15' di corsa continua medio-alta con 3' di recupero in camminata tra le ripetizioni
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli per la zona addominale, arti inferiori e superiori, es plank, piegamenti arti superiori squat (vedi programma potenziamento muscolare)
- Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''

- 10' riscaldamento
- 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
- 10' corsa al 60-70% FCmax
- 2-3x16' di corsa con variazioni di velocità ogni 1'30'' per 30'', recupero di 5' in camminata tra le prove
- Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''

- 10' riscaldamento
- 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
- 3x10' di corsa continua in progressione, aumentare e mantenere l'intensità di corsa ogni 2'
- 15' di corsa al 60-70% Fcmax
- Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''

- 10' riscaldamento
- 10' andature (skip, calciata ecc) ed esercitazioni per la mobilità articolare
- 10' di corsa al 60% Fcmax
- 40' di corsa a media intensità, 80% Fcmax (si possono alternare 4 periodi da 10' di corsa a periodi di camminata non superiore ai 2')
- Stretching statico arti inferiori (quadricipite, polpaccio, bicipite femorale, gluteo) mantenere le posizioni per almeno 30''

