



Programma per : Allievi m. e f.

Autore : prof. F. Tacchino

PROGRAMMA ALLIEVI

📅 7 Days 🛡️ private ✎ Edit



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Week
1	2	3	4	5	6	7	Summary
<p>ATTIVITA' DI RUNNING</p> <p>Utilizzando gli spazi attorno a casa, in giardino, nel terraz...</p> <p>20 min</p>	<p>CIRCUITO RULLI FORZA MIX</p> <p>1 h, 0 min</p>	<p>CIRCUITO AEROBICO + CORPO LIBERO</p> <p>1 h, 0 min</p>	<p>CIRCUITO RULLI INTENSITA</p> <p>45 min</p>	<p>STRETCHING /ROLLER</p> <p>1 h, 0 min</p>	<p>JUMP BOX</p> <p>Balzi su rialzo da mezzo squat con utilizzo delle bracci...</p> <p>30 min</p>	<p>ATTIVITA' DI RUNNING</p> <p>Utilizzando gli spazi attorno a casa, in giardino, nel terraz...</p> <p>20 min</p>	<p>Time: 9 h 20 m</p>
<p>STRETCHING /ROLLER</p> <p>20 min</p>	<p>JUMP BOX</p> <p>Balzi su rialzo da mezzo squat con utilizzo delle bracci...</p> <p>30 min</p>		<p>SCALINATE</p> <p>Balzi a piedi pari 4 x 10", scalinate lunghe di corsa 1' - 3'</p> <p>10 min</p>		<p>CIRCUITO RULLI FORZA</p> <p>45 min</p>	<p>CIRCUITO AEROBICO + CORPO LIBERO + CIRCUITO 45' INTENSITA RULLI</p> <p>1 h, 45 min</p>	
					<p>CIRCUITO RULLI INTENSITA</p> <p>45 min</p>		



GENA

ISTRUTTORE TACCHINO

CIRCUITO ES/AL













PREPARAZIONE ATLETICA - AGONISTA

Sedute : 1

Scadenza : Domenica 5 Aprile 2020

Durata : 2 settimane

Giorno 1

 1 - Cardio CYCLETTE Rec. : 0.0 5'	 2 - Addominali CHIUSURE A LIBRO GAMBE PIEGATE Rec. : 0.0
 3 - Addominali CRUNCH CON WALLBALL Rec. : 0.0	 4 - Addominali PLANK Rec. : 0.0
 5 - Cardio CYCLETTE Rec. : 0.0 5'	 6 - Quadricipiti SQUAT FITBALL A PARETE Rec. : 0.0
 7 - Quadricipiti AFFONDI STATICI MANUBRI Rec. : 0.0	 8 - Quadricipiti STEP UP MANUBRI Rec. : 0.0
 9 - Cardio CYCLETTE Rec. : 0.0 5'	 10 - Polpacci CALF 2 MANUBRI CON RIALZO IN PIEDI Rec. : 0.0
 11 - Femorali LEG CURL SU FITBALL Rec. : 0.0	 12 - Glutei BRIDGE A TERRA Rec. : 0.0












 13 - Cardio CYCLETTE Rec. : 0.0 5'	 14 - Glutei SLANCI PRONO IN ALTO GAMBA TESA Rec. : 0.0
 15 - Spalle APERTURE MANUBRI SEDUTO STABILITY BALL Rec. : 0.0	 16 - Pettorali DISTENSIONI A TERRA GAMBE IN APPOGGIO Rec. : 0.0

Note

CIRCUITI DI 3 ESERCIZI CON 10 RIPETIZIONI PER 3 SERIE CAMBIANDO SEMPRE ESERCIZIO, TRA UN CIRCUITO E L'ALTRO 5 RULLI

Jumps box



Giorno 2	
 <p>1 - Stretching ABDUZIONE FIANCHI SEDUTO PIEDI A CONTATTO Rec. : 0.0</p>	 <p>2 - Stretching ALLUNGAMENTO POLPACCI IN PIEDI IN APPOGGIO Rec. : 0.0</p>
 <p>3 - Stretching DISTENSIONE IN PREGHIERA Rec. : 0.0</p>	 <p>4 - Stretching FLESSIONE ANCA DA SEDUTI GAMBE TESE Rec. : 0.0</p>
 <p>5 - Stretching FLESSIONE ANCA DA DISTESI GAMBA PIEGATA Rec. : 0.0</p>	 <p>6 - Stretching POSIZIONE DEL GATTO Rec. : 0.0</p>
 <p>7 - Stretching FLESSIONE LATERALE SEDUTO UNA GAMBA Rec. : 0.0</p>	 <p>8 - Stretching ROTAZIONE ANCA DISTESI Rec. : 0.0</p>
 <p>9 - Glutei PIRIFORMI CON FOAMROLLER Rec. : 0.0</p>	 <p>10 - Polpacci POLPACCI CON FOAMROLLER Rec. : 0.0</p>
 <p>11 - Quadricipiti QUADRICIPITI CON FOAMROLLER Rec. : 0.0</p>	
<p>Note Proposta di circuiti da svolgere a casa con un minimo di attrezzi .</p>	



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

by prof.F. Tacchino©2020

BIKE TRAINING PROGRAM INTENSITA' ESORDIENTI 2020

Durata	Rpm	Lavori
2	100	Riscaldamento
3	80	Salita 1' seduto/30" in piedi
2	100	Recupero
3	80	Salita 1' seduto/30" in piedi
2	100	Recupero
3	80	Salita 1' seduto/30" in piedi
2	100	Recupero
4	100/80	20" max da seduto/40" recupero
2	100	Recupero
4	100/80	20" max da seduto/40" recupero
2	100	Recupero
1	75	Salita in piedi al 90 %
2	100	Recupero
1	75	Salita in piedi al 90 %
2	100	Recupero
1	75	Salita in piedi al 90 %
2	100	Recupero
3	100	10" scatto/20" recupero
1	100	Recupero
3	100	10" scatto/20" recupero

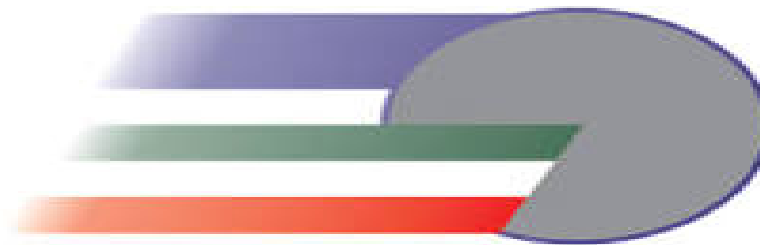


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

by prof.F. Tacchino©2020

BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE MIX FORZA PER ESORDIENTI

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	100	Riscaldamento	
3	65	1' con 52 x 20/1' con 19/1' con 18	
2	100	Recupero	
3	65	1' con 52 x 20/1' con 19/1' con 18	
2	100	Recupero	
3	65	1' con 52 x 20/1' con 19/1' con 18	
2	100	Recupero	
2	75	Salita in piedi a indurire	
1	100	Recupero	
4	75	Salita in piedi a indurire	
2	100	Recupero	
4	MAX	Da seduto 52 x 18 a tutta 10" recupero 50"	
2	100	Recupero	
4	MAX	Da seduto 52 x 18 a tutta 10" recupero 50"	
1	100	Recupero	
2	100	52 x 20 tipo cronometro	
4	100	Recupero	



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

by prof.F. Tacchino©2020

BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE MIX FORZA RESISTENTE

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	100	Riscaldamento	Z1
6	45/55/65	SFR con step 2'	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
6	45/55/65	SFR con step 2'	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
6	45/55/65	SFR con step 2'	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
4	60>50	Salita in piedi a indurire	Z3
1	100	Recupero	Z1
4	60>50	Salita in piedi a indurire	Z3
2	100	Recupero	Z1
8	45>85	Regressione di forza step 1'	Z3-Z4
2	100	Recupero	Z1
8	85>45	Regressione di forza step 1'	Z3-Z4
4	100	Alta Cadenza	Z2-Z3
1	100	Recupero	Z1