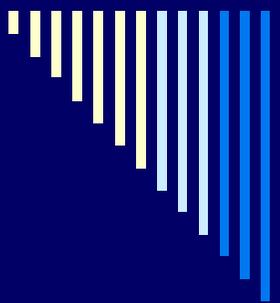
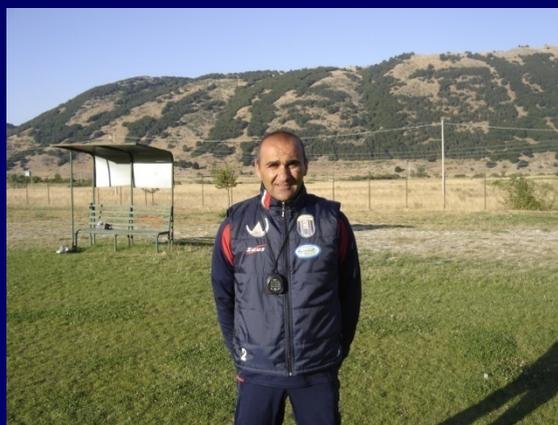

Preparazione Fisica A.S.D. Boville Ernica Campionato di Eccellenza

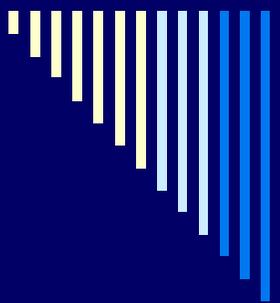




Staff Tecnico

Presidente: Gianni Milani
Direttore Sportivo: Silvano Borrelli
Segretario: Alberto Testa
Mister Ermanno Fraioli
Prep. Fisico: prof. Roberto De Filippis – Andrea Grossi
Fisioterapista: Antonio Ludovici
Prep. Port Antonio Mancini





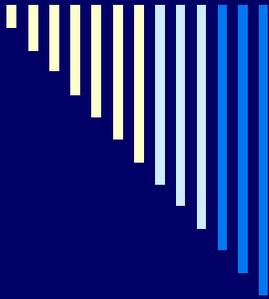
Mister *Ermanno Fraioli*



-Allenatore di base
-Segretario AIAC



Tel. 329 65 05 327



PREPARATORE FISICO:

Prof. Roberto De Filippis

(Diploma Europeo Preparatore Fisico)

Specializzato presso :

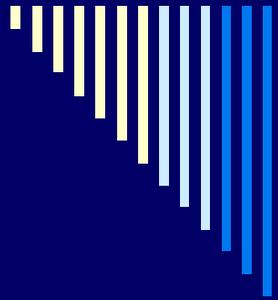
*Scuola Interuniversitaria Claude Bernarde Lyon - Francia” –Torino-
Bruxelles – Losanna –*

Prof Bisciotti - C. Gaudino “preparatori atletici FC Internazionale

robdefilippis@yahoo.it

347 05 58 726 – 392 23 07 102



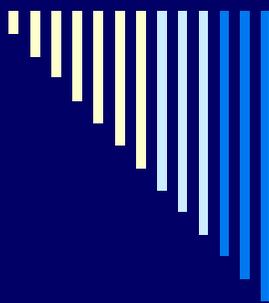


(Analisi della situazione di partenza)

Strutture a disposizione:

- Salite:** complete in base alla % (pendenza)
- Sabbia:** 15 M X 10M
- Palestra:** leg exstension – leg curl – leg press – multipower -panche
- Slitte x traino:** tot 5
- piccole attrezzature:** spead ladder-
coni – cerchi – paletti-





Quali mezzi di allenamento utilizzare e quali evitare.....!!!!!!!

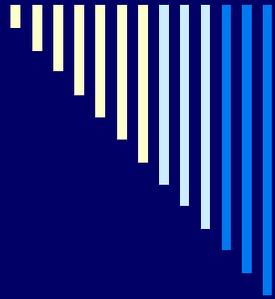
- **Pliometria** tipo gradoni: no!!!!!!!
- **Balzi estensivi**: no!!!!!!!!!!!!!!!
- **-Pliometria con ostacoli alti e bassi!!!!!!!**

- 1° STEP LAVORO INTRODUTTIVO DI PREVENZIONE GENERALE

- **Sabbia**: si ottimo mezzo x lo sviluppo
- della prevenzione infortuni, nel recupero infortuni legamenti ed articolari
- **-Propriocettiva** e core stability + tenute isometriche cat ant + post + laterale

- **-Posture + RPG - stretching dinamico**

- **-Forza e prevenzione con macchine isotoniche (isometria + eccentrico + eccentrico flash**



1° Pre-campionato

In data 30/07/2007 – lunedì

Mattino ore 9.00

Pomeriggio ore 16,00

- Preparatore Fisico Prof. Roberto De Filippis –
- Collaboratore Prep. Fisico - Andrea Grossi (laureando in scienze motorie)
- Analisi posturale (Antonio Ludovici (Terapista della riabilitazione) valutazione eventuali asimmetrie arti inferiori)

-Valutazione BMI (body mass index)

% massa magra – grassa – %H2O

-Confronto e consigli alimentari (Dott.ssa Giusy Macaro –dietista-)

-Raccolta dati personali di ogni singolo calciatore

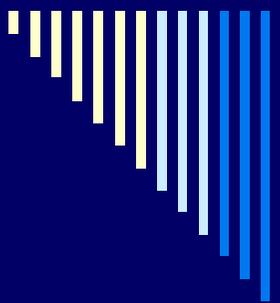
Dopo 7 giorni

VAM+ soglia anaerobica + VO2 max - VAM test 20 m navetta di Bosco (CMJ – SJ – Potenza)

Test di Bosco (9-3-6-3-9) cambi di direzione

Scala di Borg (percezione dello sforzo)

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

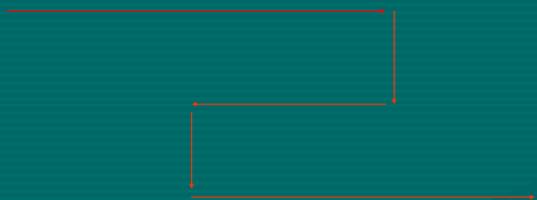


Test di Bosco Modificato (9-3-6-3-9) tot 30 m

Dopo 20 giorni

Variante Test Bosco applicato al calcio

- (cambi di direzione) **9 – 3 – 6 – 3 - 9**



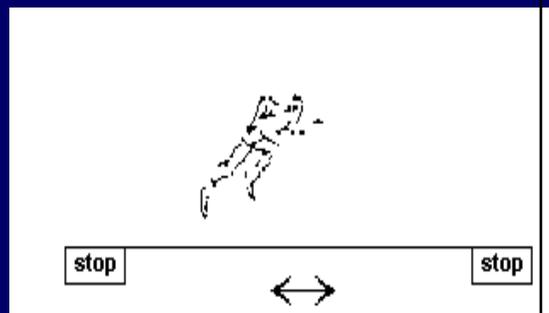
Cambio
dell'angolo di
frenata e
accelerazione
Variante!!!!

Variando l'angolo di lavoro
Aumenta il dispendio energetico?
Aumenta il tempo di percorrenza?
Aumentano gli stimoli
propriocezionali?
Da verificare.....!!!!!!

VAM test navetta sui 20m

Media generale VAM

16,2



**Test di Bosco
SJ CMJ pot mecc 15''**

Capacità generali + che buone

Il gruppo che ha partecipato al ritiro di Ovindoli

alt. 1450 m!!!!!!!

Temp 9° 12°



Ovindoli

1° giorno

mattino

Ore: lunedì 05/08/2007 15' riscald
generale 10' propriocettiva 18' pot aerobica 4' x 4'
70% VAM 90% VAM (4 KM) 15' RISCALDAMENTO
GENERALE Core stability - propriocettiva 8'
Compensazione POSTURE

pomeriggio

Ore: lunedì 05/08/2007 15' RISCALDAMENTO
GENERALE 20' Circuito Propriocettiva 10' = circuito
tonificazione generale (tenute isometriche e lavoro
concentrico catene laterali) Compensazione sped
ladder POSTURE con corda

Note:

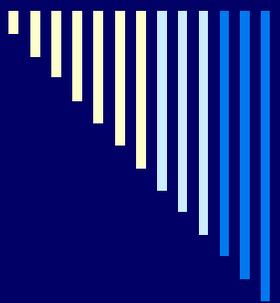
In base alle osservazioni emerse dai test abbiamo
iniziato con un lavoro continuo

4' x 4' al 70% - 90% VAM. Abbiamo monitorato il
calciatore Conversano con il polar S810 archiviato
nell'apposito programma.

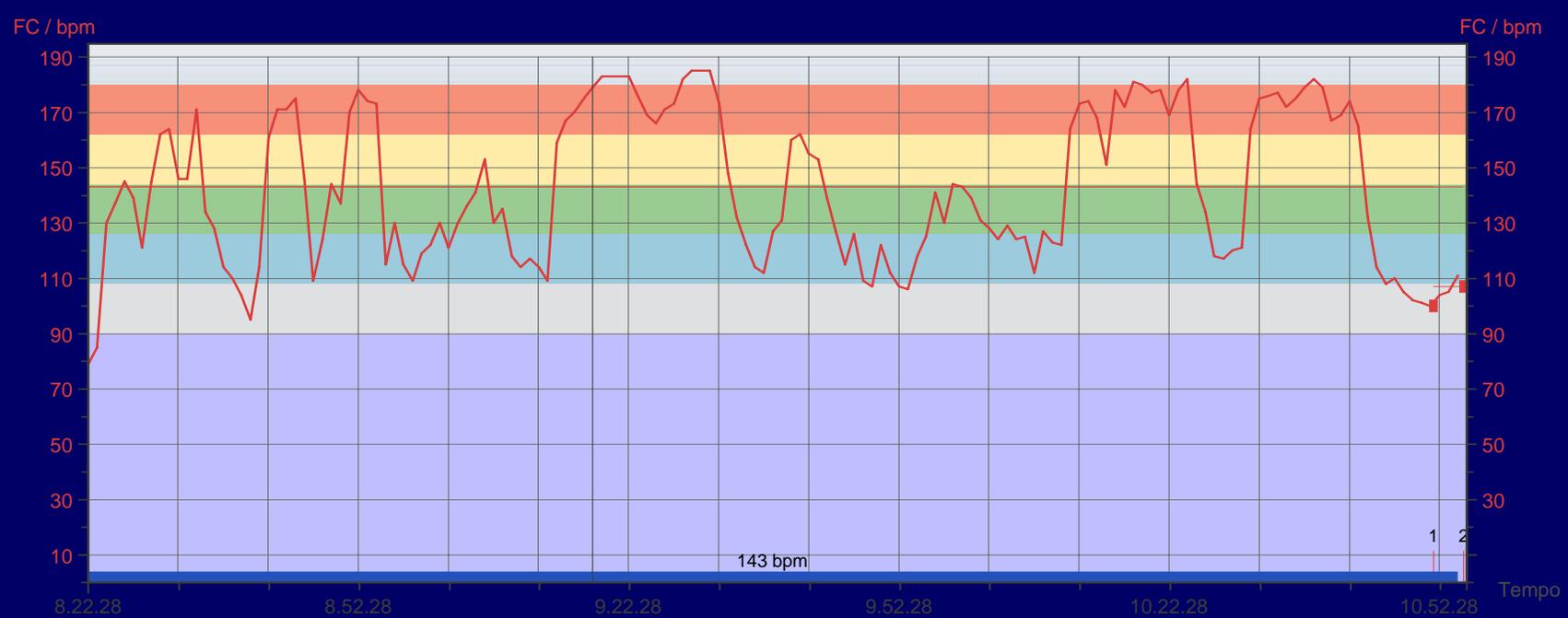
La risposta al lavoro da parte dei ragazzi è stata buona
gruppo è motivato. Nella seconda seduta dopo un
riscaldamento con psicocinetica con corse 1 - 2 -
3- 4 -5 - 10- intero gruppo, seguito da un lavoro di
propriocettiva in circuito della durata di 20' +
compensazione. Non vi sono problematiche
rilevanti eccetto Galzarano che ha risentito di un
leggero affaticamento ai flessori.

Abbiamo iniziato il lavoro di core stability + tenute
isometriche.





Rappresentazione grafica della FC cardiaca durante il Primo giorno di allenamento



Valori cursore:
 Tempo: 9.18.28
 FC: 179 bpm
 Consumo calorico per tempo: 1197 kcal/60Min

Utente	Giovanni Conversano	Data	05/08/2007	FC media	143 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	05/08/2007 8.22	Ora	8.22.28	FC max	185 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	2.32.39.4			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	8.22.28 - 10.54.28 (2.32.00.0)		

Ovindoli

2° giorno

Mattino

Ore: Martedì 06/08/2007 15

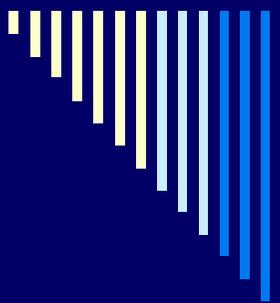
'RISCALDAMENTO
GENERALE 20' =

circolo propriocettivo 15' = circuito
tonificazione generale (tenute
isometriche e lavoro
concentrico catene laterali 1 x
12" + 12" Variaz 10-20-30-40" 12'
1' lento - 1' variaz) 10'
defaticamento (corsa lenta +
posture Posture

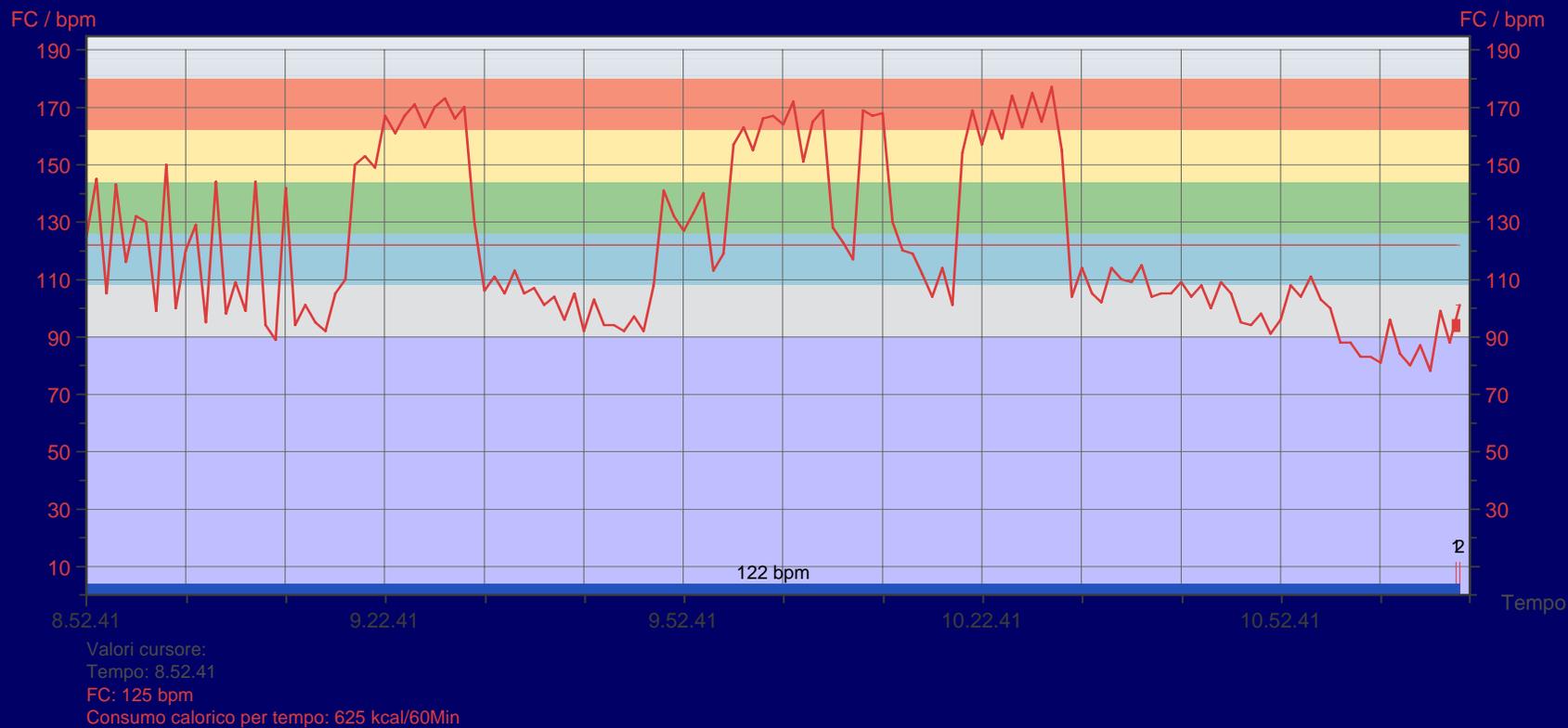
Pomeriggio

Ore: 15' RISCALDAMENTO
GENERALERapidità 15" Cerchi
+ coni + scaletta Posture inizio -
fine

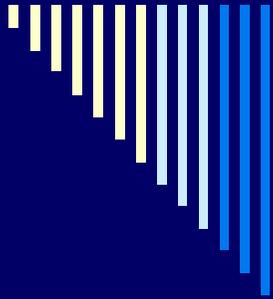




C.C.V. 12' ogni minuto variazione di ritmo 10"-20"-30"-40" 10' intermittente lungo 1'1'



Utente	Giovanni Conversano	Data	06/08/2007	FC media	122 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	06/08/2007 8.52	Ora	8.52.41	FC max	177 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	2.18.01.3			Zona 3	80 - 160
Nota	12' corsa con variaz ritmo 10-20-30-40" intermitt lungo 1'-1'			Selezione	8.52.41 - 11.10.41 (2.18.00.0)		



Ovindoli^{3°} giorno

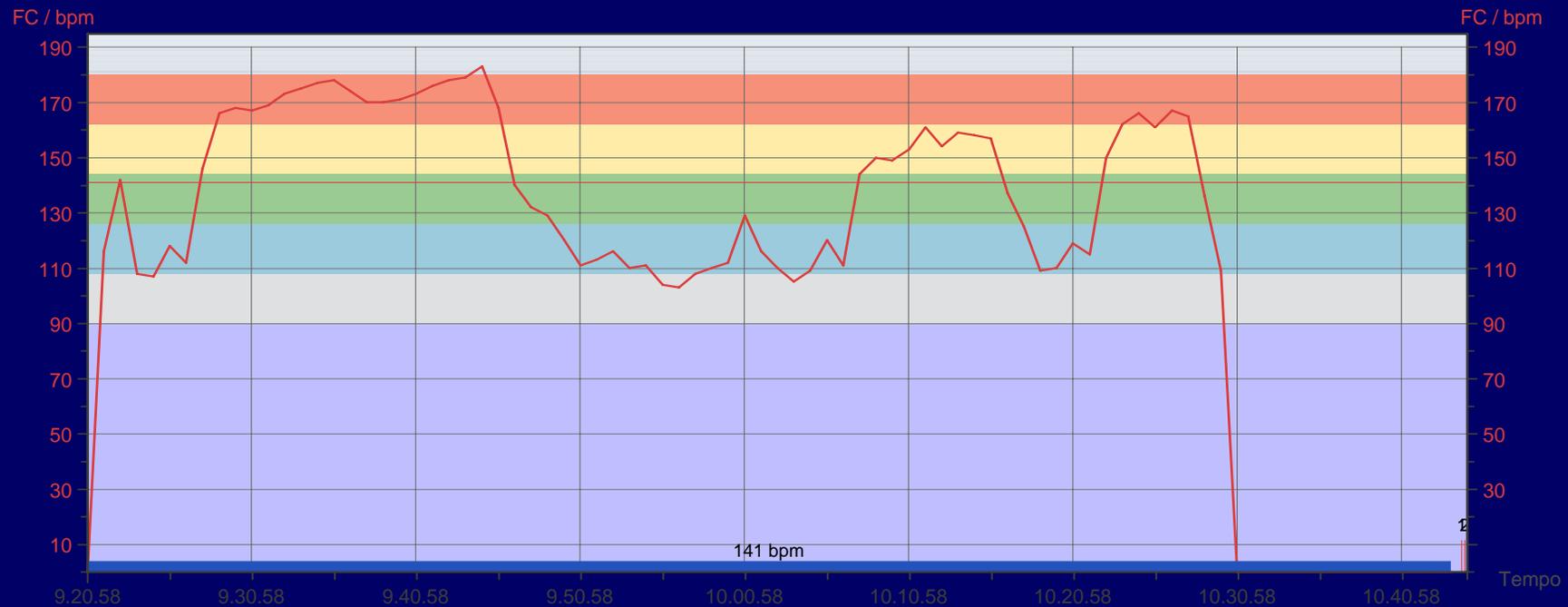
Ore: Mercoledì 07/08/2007 15' RISCALDAMENTO GENERALE 20 Circuito propriocettiva 4' X 4' 70% VAM 90% VAM 4000 m Propriocettiva + core stability Posture

Ore:

Tonif GENERALE 15 Tenute core stability 10' RISCALDAMENTO Rapidità 15" Cerchi + coni + scaletta

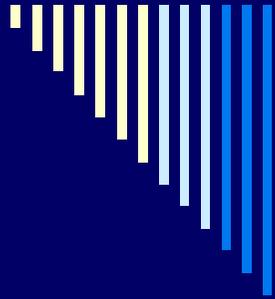


Potenza aerobica 4' x 4' al 70% e 90% VAM



Valori cursore:
 Tempo: 9.20.58
 FC: 0 bpm
 Consumo calorico per tempo: 0 kcal/60Min

Utente	Giovanni Conversano	Data	07/08/2007	FC media	141 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	07/08/2007 9.20	Ora	9.20.58	FC max	183 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.23.52.7			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	9.20.58 - 10.43.58 (1.23.00.0)		



2°

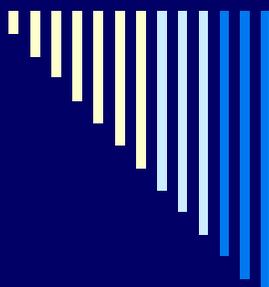
Circuito di propriocettiva Lavoro introduttivo di prevenzione

**Studi e ricerche dimostrano
Che l'allenamento
Propriocettivo
Riduce notevolmente il rischio
D' infortuni**



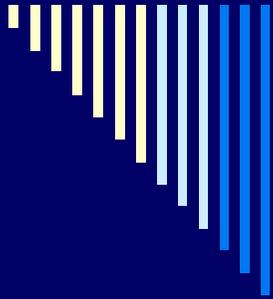
Skip + CMJ + salti a gambe tese + skip + salto ed arresto sulla tavoletta + giro a dx – sx cerchio + skip trampolino + compensazione speed ladder





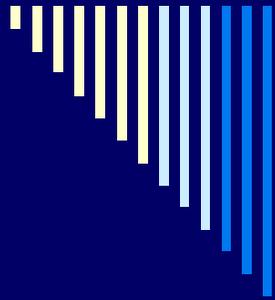
Skip con arresto isometrico sul trampolino elastico + compensazione speed ladder





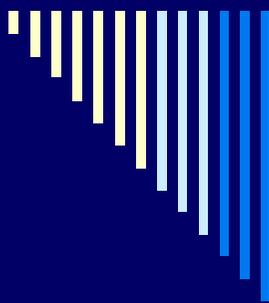
Core stability





Allungamento catena posteriore + psoas con la Suisse ball



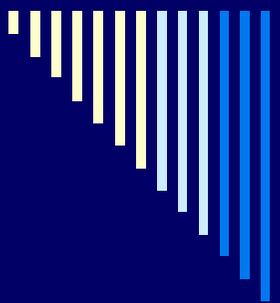


Ore: giovedì 08/08
15' RISCALDAMENTO
GENERALE
20 Circuito
proprioceettiva +
COMPENSAZIONE
20' Pot aerobica
Intermittente 45/15
posture

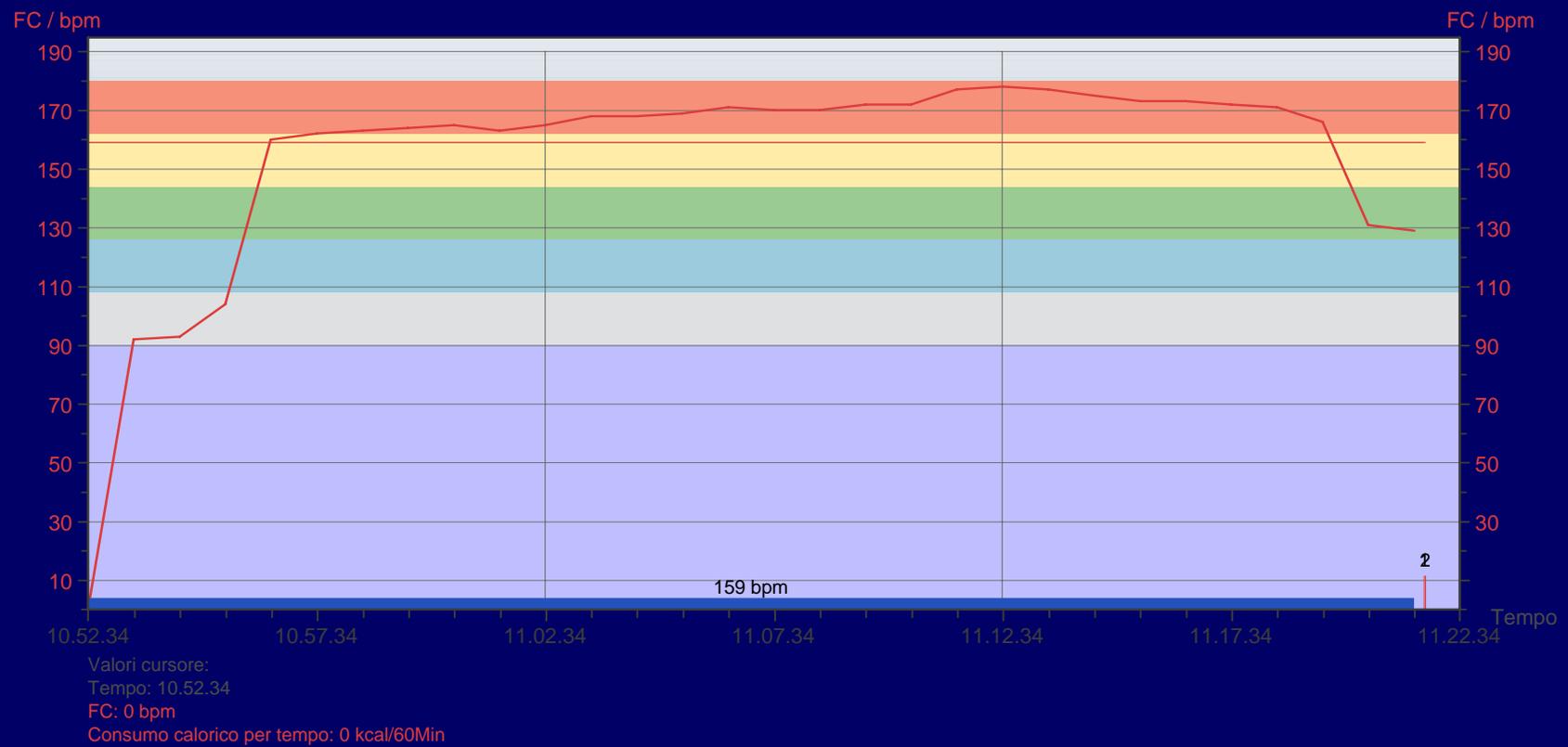
Pomeriggio
Ore: 15' RISCALDAMENT
O GENERALE
20' lavoro di rapidità-
reattività con
psicocinetica
LAVORO TECNICO

Psicocinetica Incrocio palo – giallo – rosso 1 – 2 - 3





Intermittente 45"/15" al 70% e 100% VAM

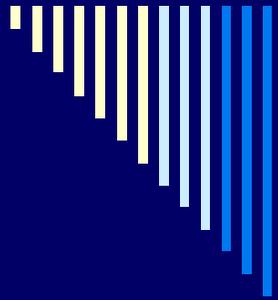


Utente	Giovanni Conversano	Data	08/08/2007	FC media	159 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	08/08/2007 10.52	Ora	10.52.34	FC max	178 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.29.15.1			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	10.52.34 - 11.21.34 (0.29.00.0)		

Fortini.....e i suoi capriccini !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Anche la sera in camera.....

Potenziamento tibiale + allungamento su pancafit

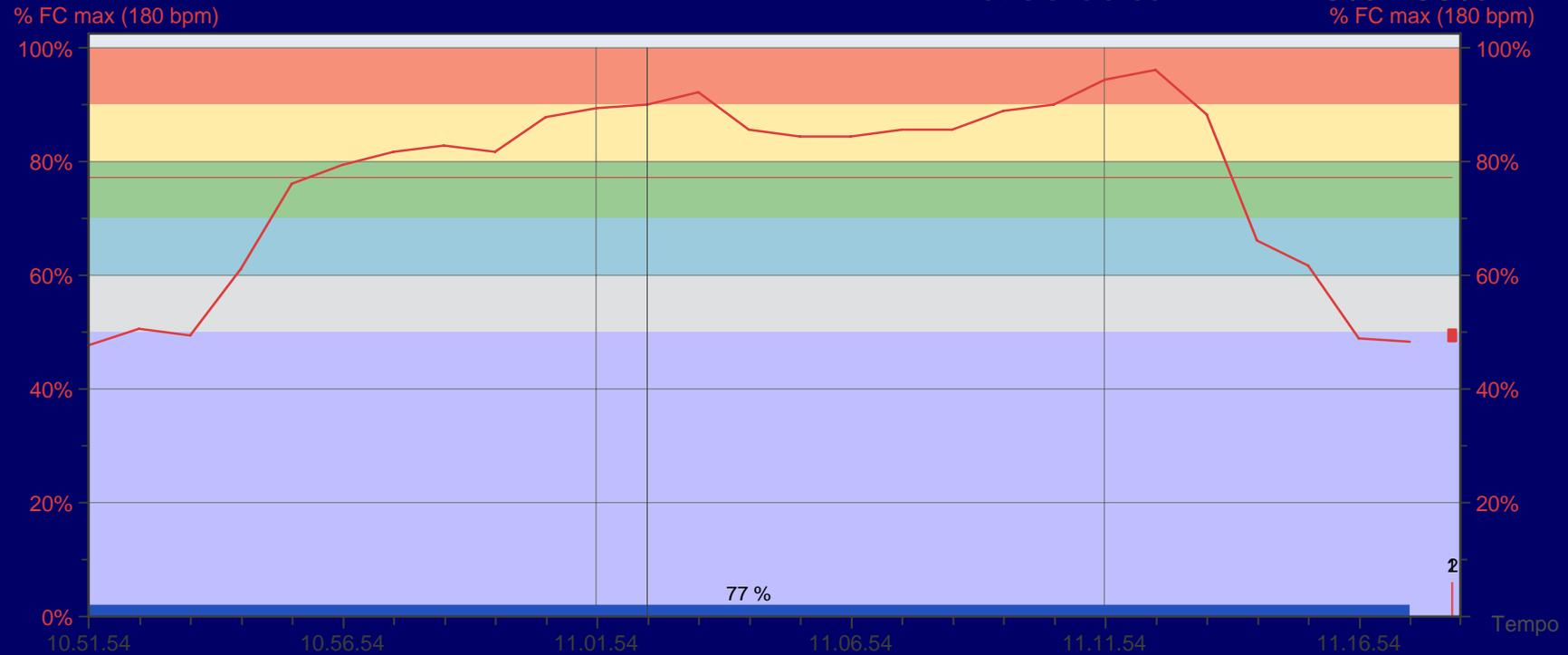




Ovindoli 5° giorno

15' Posture + stretching
20' tenute isometriche
10' riscaldamento individuale

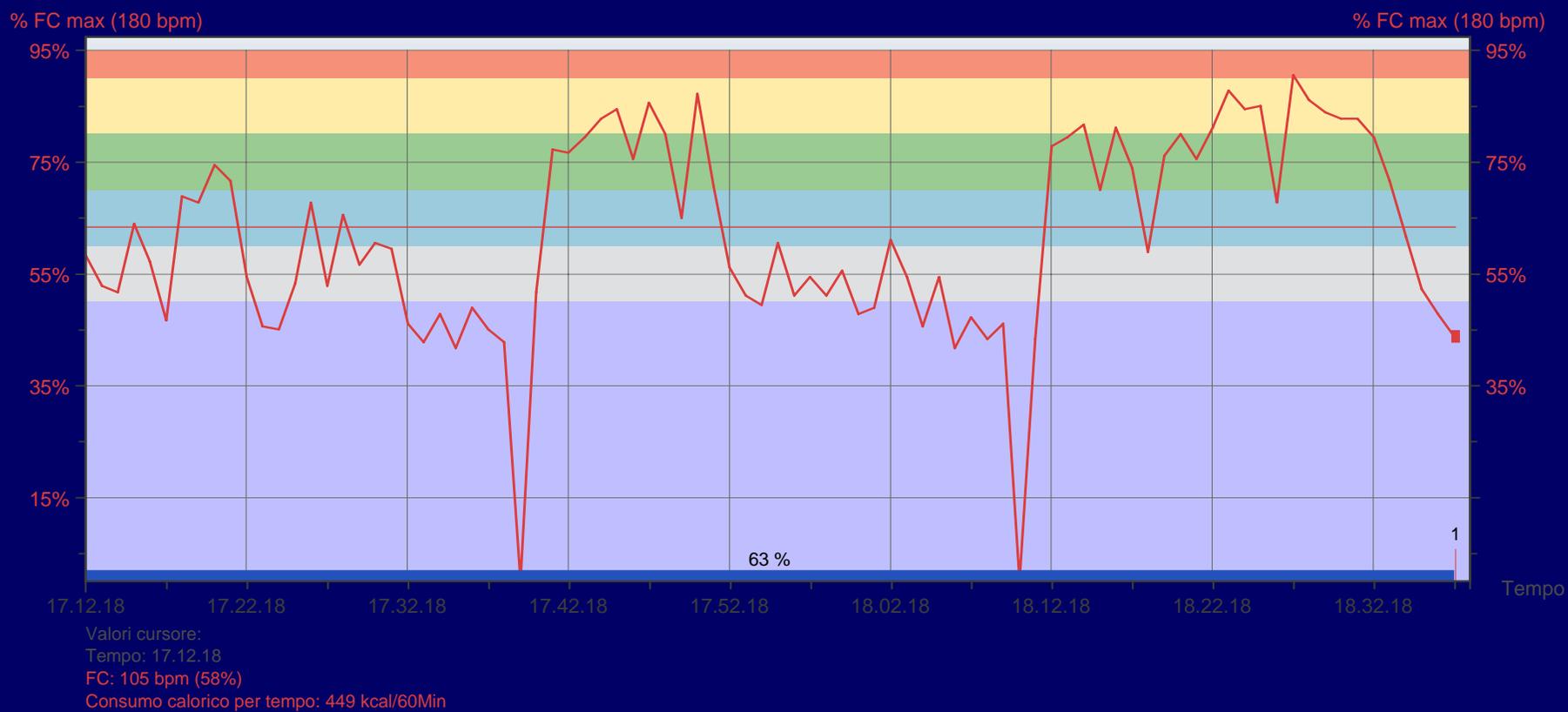
Pot aerobica: 4' x 4' 75% - 95% VAM



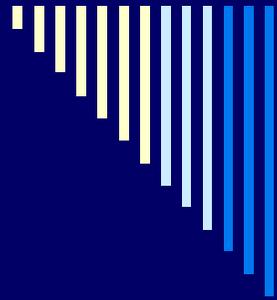
Valori cursore:
Tempo: 11.02.54
FC: 162 bpm (90%)
Consumo calorico per tempo: 973 kcal/60Min

Utente	Cristian Lillo	Data	09/08/2007	FC media	139 (77%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	09/08/2007 10.51	Ora	10.51.54	FC max	173 (96%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.26.51.4			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	10.51.54 - 11.17.54 (0.26.00.0)		

Lavoro tecnico "10 > 0"

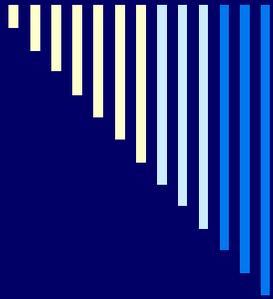


Utente	Cristian Lillo	Data	09/08/2007	FC media	114 (63%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	09/08/2007 17.12	Ora	17.12.18	FC max	163 (91%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.25.07.3			Zona 3	80 - 160
Nota	lavoro tecnico 10 > 0			Selezione	17.12.18 - 18.37.18 (1.25.00.0)		



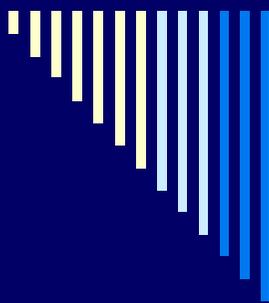
3° Rapidità reattività





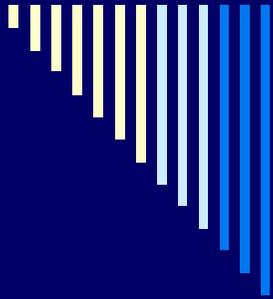
Esercizio di psicocinetica con spostamenti su (palo – giallo – rosso + numeri 1- 2- 3)





Esercizio di rapidità e frequenza dell'appoggio con i cerchi





5° giorno

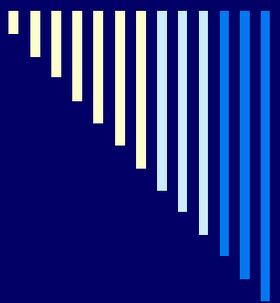
20' riscaldamento

20' lavoro introduttivo di forza-rapidità

10' lavoro tecnico

Ore: 17,30 Partita amichevole

Olimpia Celano C2– ASD Boville Ernica=
2-2

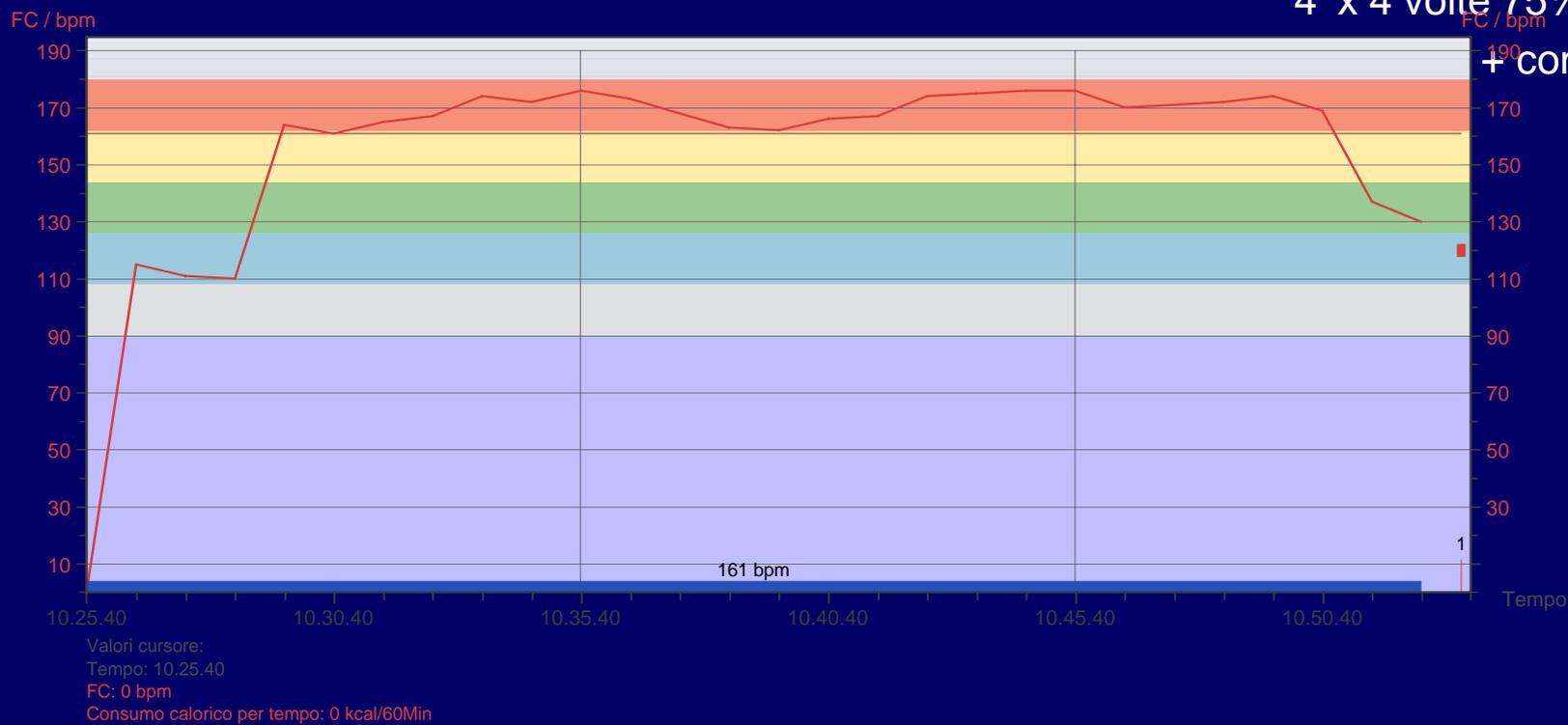


Ovindoli 6° giorno

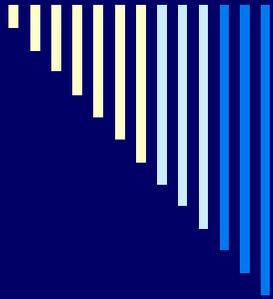
20' riscaldamento generale
Lavoro differenziato per chi ha giocato 20' aerob a bassa intensità

20' circuito propriocettiva
4' x 4 volte 75% - 95% VAM

+ compensazione



Utente	Giovanni Conversano	Data	11/08/2007	FC media	161 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	11/08/2007 10.25	Ora	10.25.40	FC max	176 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.27.49.3			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	10.25.40 - 10.52.40 (0.27.00.0)		

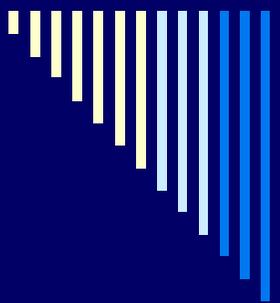


Ovindoli
7° giorno

15' riscald generale + stretching + posture
20' forza elastico - reattiva – riflessa

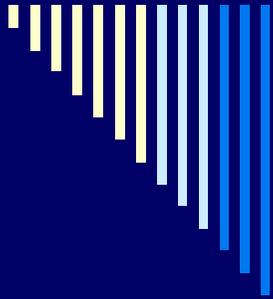
Ore: 20,30

ASD Boville Ernica – Frosinone= 1-2



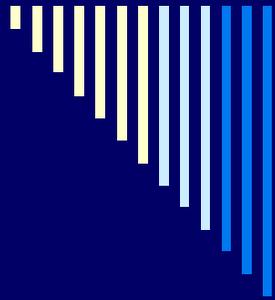
Moris Manolo Ripa e il suo Pilates complimenti.....!!!!!!





8

30' Forza dinamica sabbia
Compensazione
Posture



Boville

9° giorno

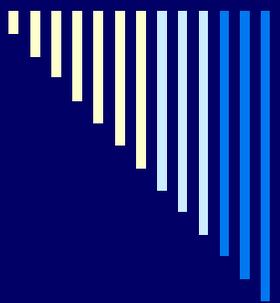
15' riscald generale

Salite lunghe 2 x 4 x 60 m

3' microp – 4' macrop

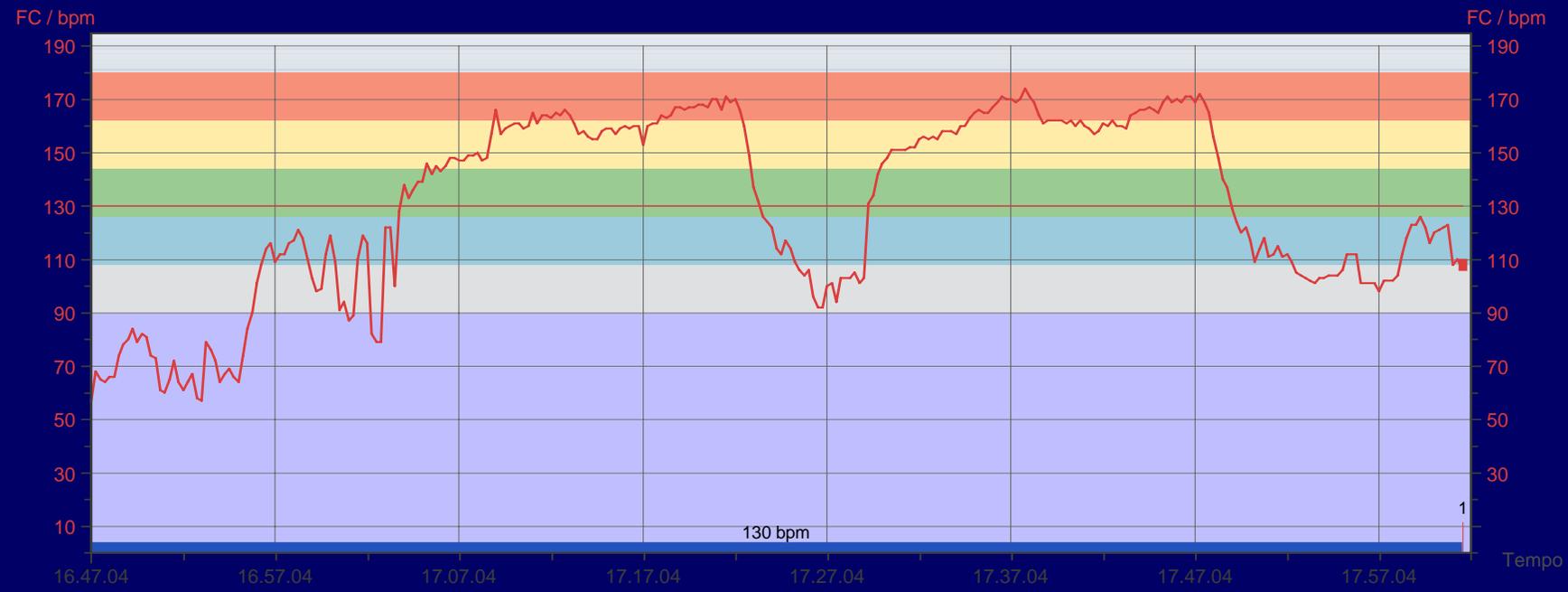
+

Rip aerobiche brevi 1x 10 x 100m



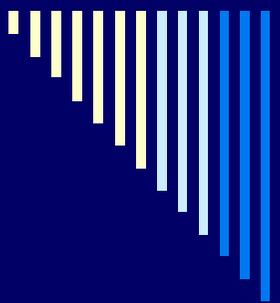
11° Boville

2 x 4'4'4'4' 75%-95%VAM



Valori cursore:
 Tempo: 16.47.04
 FC: 57 bpm
 Consumo calorico per tempo: 0 kcal/60Min

Utente	Cristian Lillo	Data	17/08/2007	FC media	130 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	17/08/2007 16.47	Ora	16.47.04	FC max	174 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.14.35.2			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	16.47.04 - 18.01.34 (1.14.30.0)		



12

Salite brevi 20 m + Cometti + frenate

Lavoro tecnico
Grafico

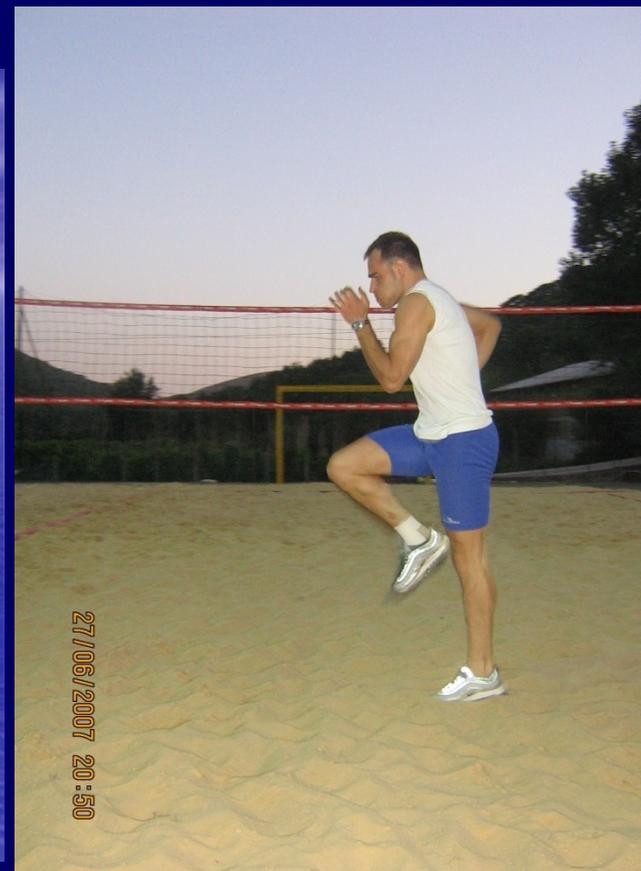


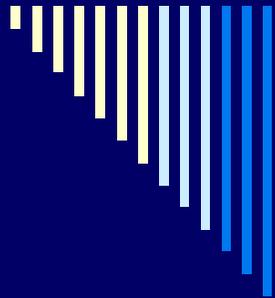
Utente	Cristian Lillo	Data	18/08/2007	FC media	113 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	18/08/2007 16.43	Ora	16.43.08	FC max	169 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.15.28.8			Zona 3	80 - 160
Nota	Parita a tema 15' + 15' + 15'			Selezione	16.43.08 - 17.58.23 (1.15.15.0)		

Forza dinamica sabbia

Forza Dinamica

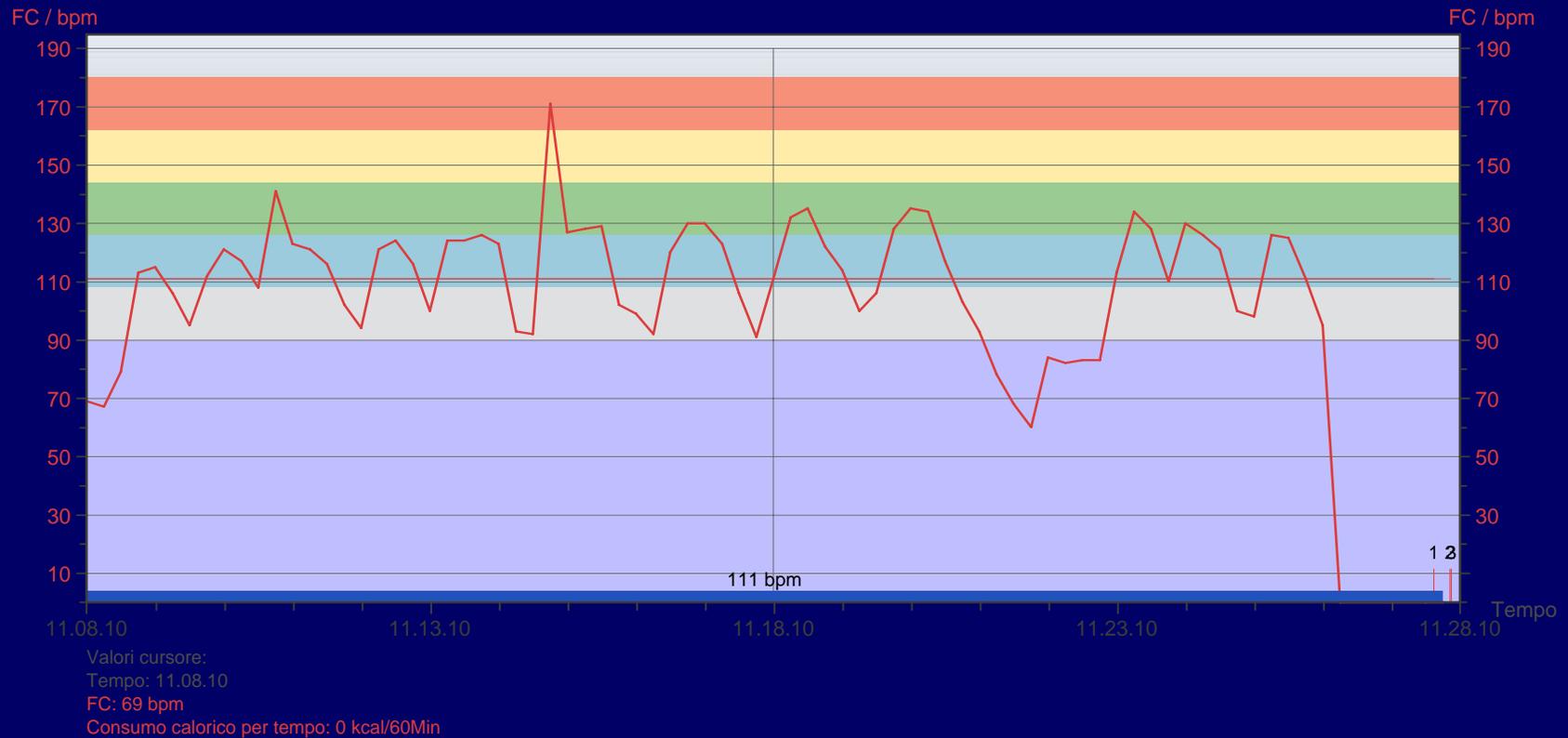
• Corsa balzata	20m	3	1'30"-2
• Skipping medio	20m	2	1'30"-2
• Skipping alto	20m	2	2'
• Skipping basso	20 m	3	(1'30"-2')
• Navetta	20 m (10-10)	3	2
• 'Sprint	15 m	3	2'
• Sprint	20 m	3	2'





13° giorno

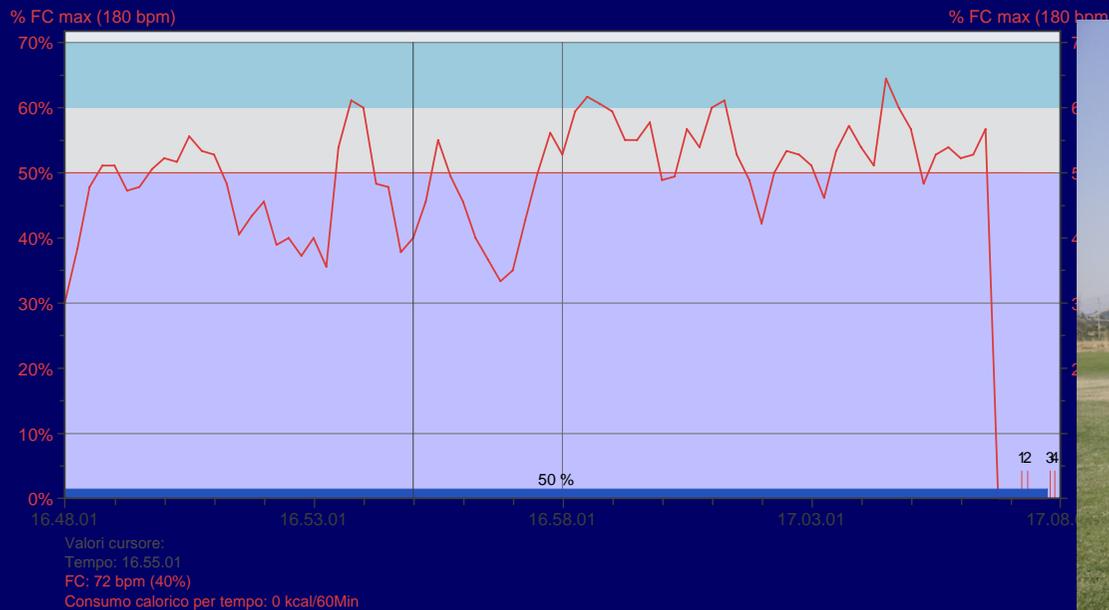
seduta forza dinamica sabbia



Utente	Cristian Lillo	Data	19/08/2007	FC media	111 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/08/2007 11.08	Ora	11.08.10	FC max	171 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.19.52.6			Zona 3	80 - 160
Nota	Forza dinamica SABBIA			Selezione	11.08.10 - 11.27.55 (0.19.45.0)		

Lavoro tecnico

Partite a tema 3 x 15'



Utente	Cristian Lillo	Data	19/08/2007	FC media	90 (50%)	Zona 1
Esercizio	19/08/2007 16.48	Ora	16.48.01	FC max	116 (64%)	Zona 2
Sport	Corsa	Durata	0.19.53.8			Zona 3
Nota		Selezione	16.48.01 - 17.07.46 (0.19.45.0)			

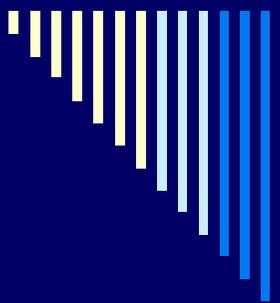


15°giorno Boville

Intermittente 3 x 6'30" 105% VAM

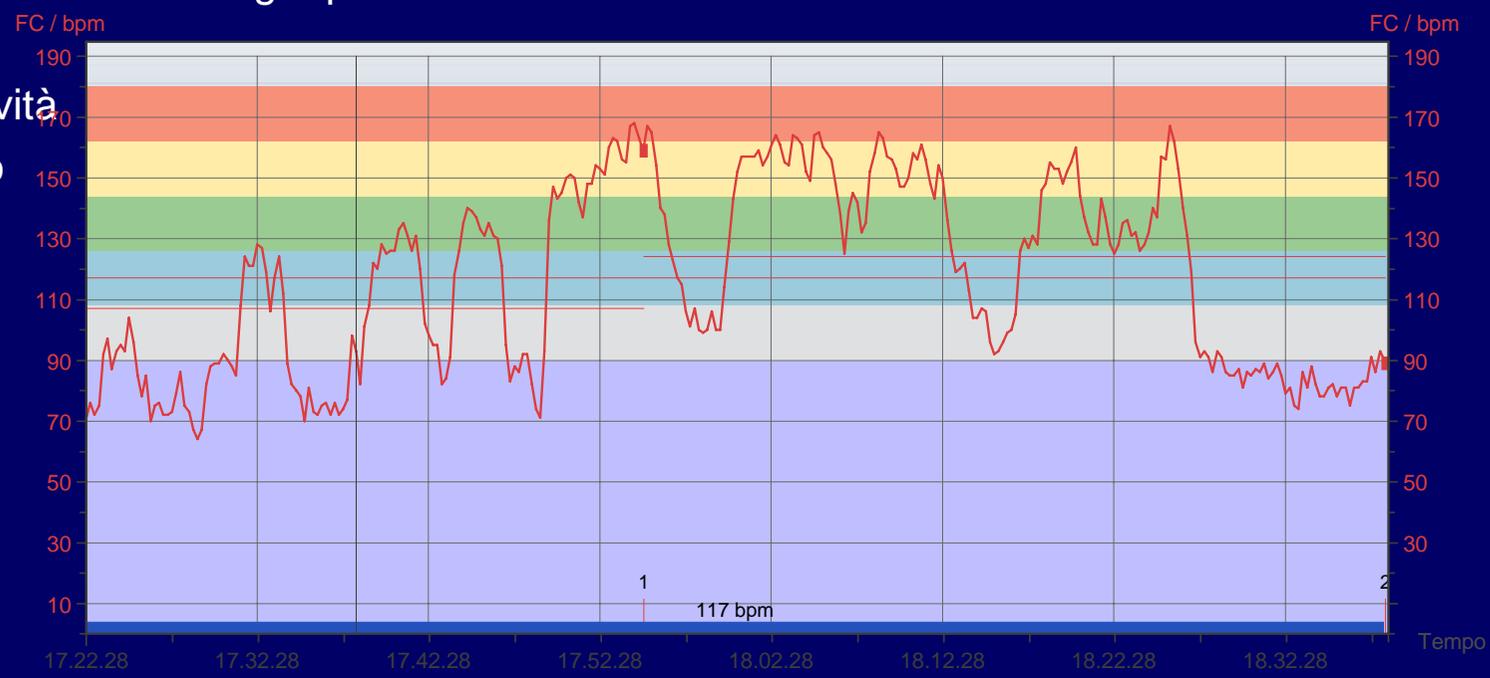


Utente	Cristian Lillo	Data	20/08/2007	FC media	128 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	20/08/2007 17.06	Ora	17.06.21	FC max	201 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.39.31.9			Zona 3	80 - 160
Nota	Intermittente 3 x 6'30" (30"/30") 105% VAM			Selezione	17.06.21 - 17.45.51 (0.39.30.0)		



21 agosto Boville 16° giorno

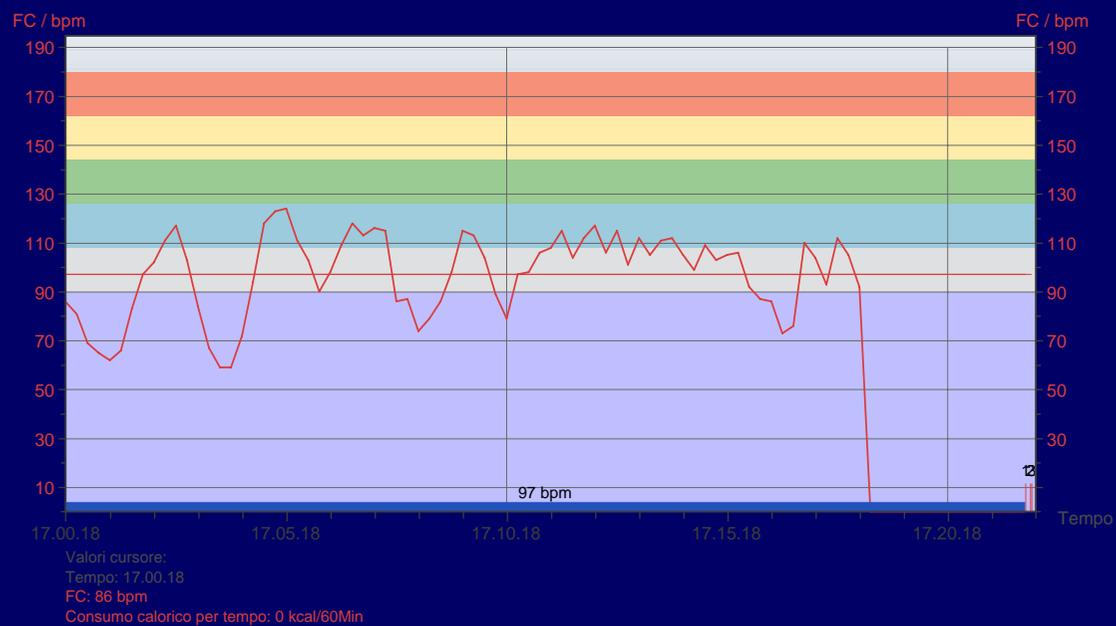
- Riscald generale + stretching + posture
- Propriocettiva
- Rapidità-reattività
- Lavoro tecnico



Valori cursore:
 Tempo: 17.38.13
 FC: 93 bpm
 Consumo calorico per tempo: 334 kcal/60Min

Utente	Cristian Lillo	Data	21/08/2007	FC media	117 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	21/08/2007 17.22	Ora	17.22.28	FC max	168 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.15.50.5			Zona 3	80 - 160
Nota	Partite 4 4 2			Selezione	17.22.28 - 18.38.13 (1.15.45.0)		

Rapidità - Reattività



Utente	Cristian Lillo	Data	21/08/2007	FC media	97 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	21/08/2007 17.00	Ora	17.00.18	FC max	124 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.21.54.7			Zona 3	80 - 160
Nota	Lavoro di Rapidità e reattività			Selezione	17.00.18 - 17.22.03 (0.21.45.0)		



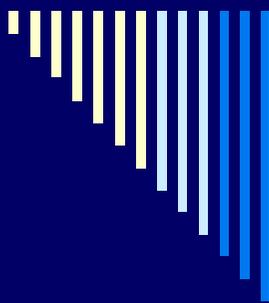
22 agosto 17° giorno

15' stretching + posture
15' riscald generale
10' rapidità
8' compensazione scaletta
Palle inattive
Tecnica



Utente	Cristian Lillo	Data	22/08/2007	FC media	103 (57%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	22/08/2007 17.30	Ora	17.30.06	FC max	150 (83%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.30.21.5			Zona 3	80 - 160
Nota	10> 0 +			Selezione	17.30.06 - 18.00.21 (0.30.15.0)		



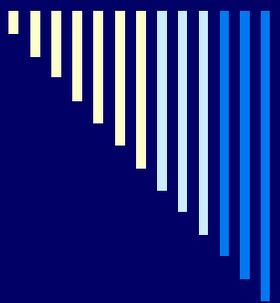


23 agosto 18° giorno

Partita amichevole

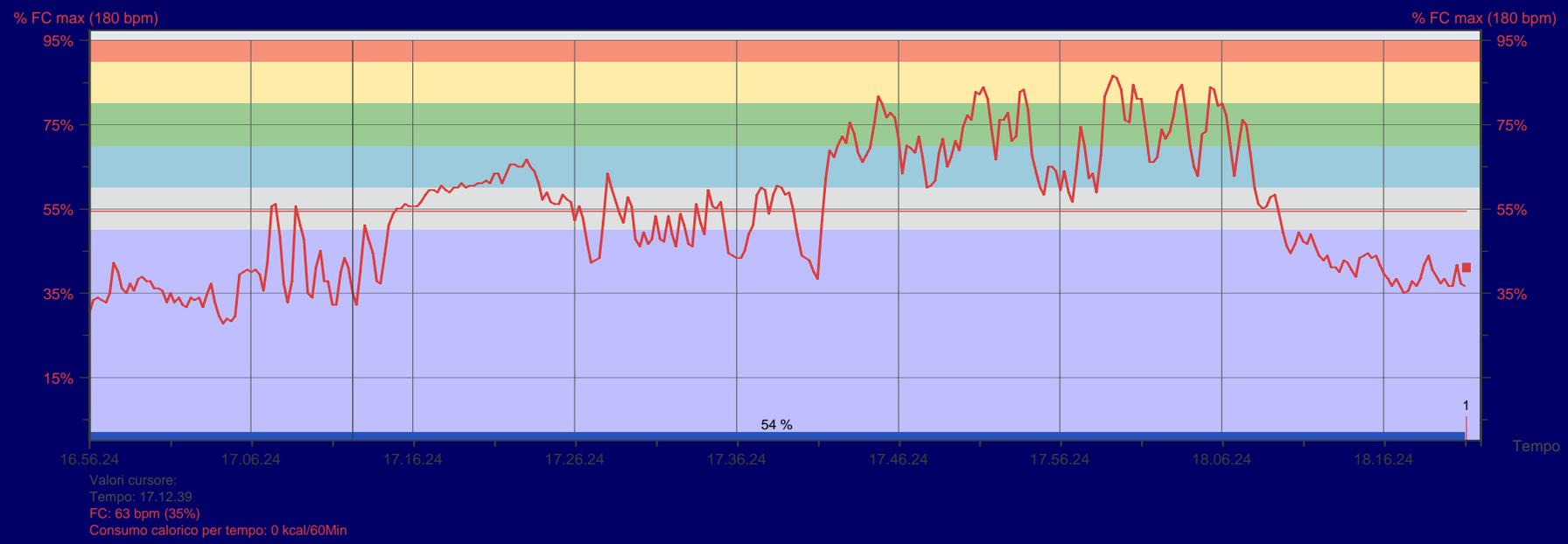
BOVILLE ERNICA – ISOLA
LIRI= 1 - 1



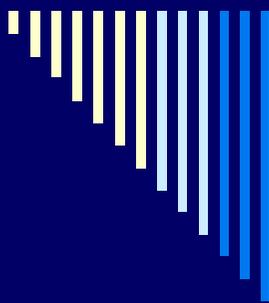


24 agosto 19° giorno

Allenamento di recupero
 20' stretching + posture
 + 15 corsa lenta mob ed esercit coord
 con la palla



Utente	Cristian Lillo	Data	24/08/2007	FC media	98 (54%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	24/08/2007 16.56	Ora	16.56.24	FC max	156 (87%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.25.08.0			Zona 3	80 - 160
Nota	Allenamento di recup lavoro aerobico palla			Selezione	16.56.24 - 18.21.24 (1.25.00.0)		



25 agosto 20° giorno

15' riscald generale + stretching + posture

Tenute isometriche cat ant + post + lat

15' riscald con la palla

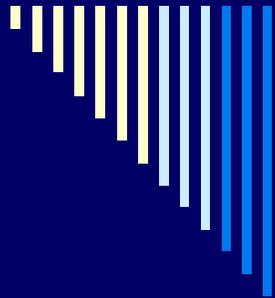
Salite brevi + Cometti + frenate

+

Pot aerobica -6'30" + 6'30" + 6'30"- (30" al
105% Vam 30" rec passivo

Totale lavoro svolto primi 20 giorni

Allenamento di prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> -Stretching + posture -Propriocettiva -Core stability -Frenate -F. Dinamica sabbia -Riscald generale 	790'
Potenza aerobica	<ul style="list-style-type: none"> -4'-4' 70-90%vam -Variaz di ritmo -Rip aerobiche brevi -Intermittente 45/15 -Intermttente 30"/30" 105% vam 	209'
Cap + pot lattacida	Salite 60m	30'
Forza esplosiva- accelerazione	Salite brevi 20m	40'
Forza max	Comettì	60'
Forza elat reatt riflessa		



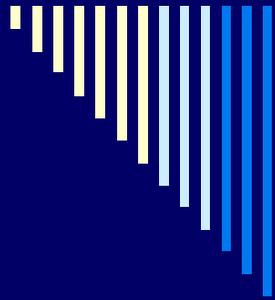
Lavoro tecnico

Lavoro tecnico tattico

Partite amichevoli tot 3 260'



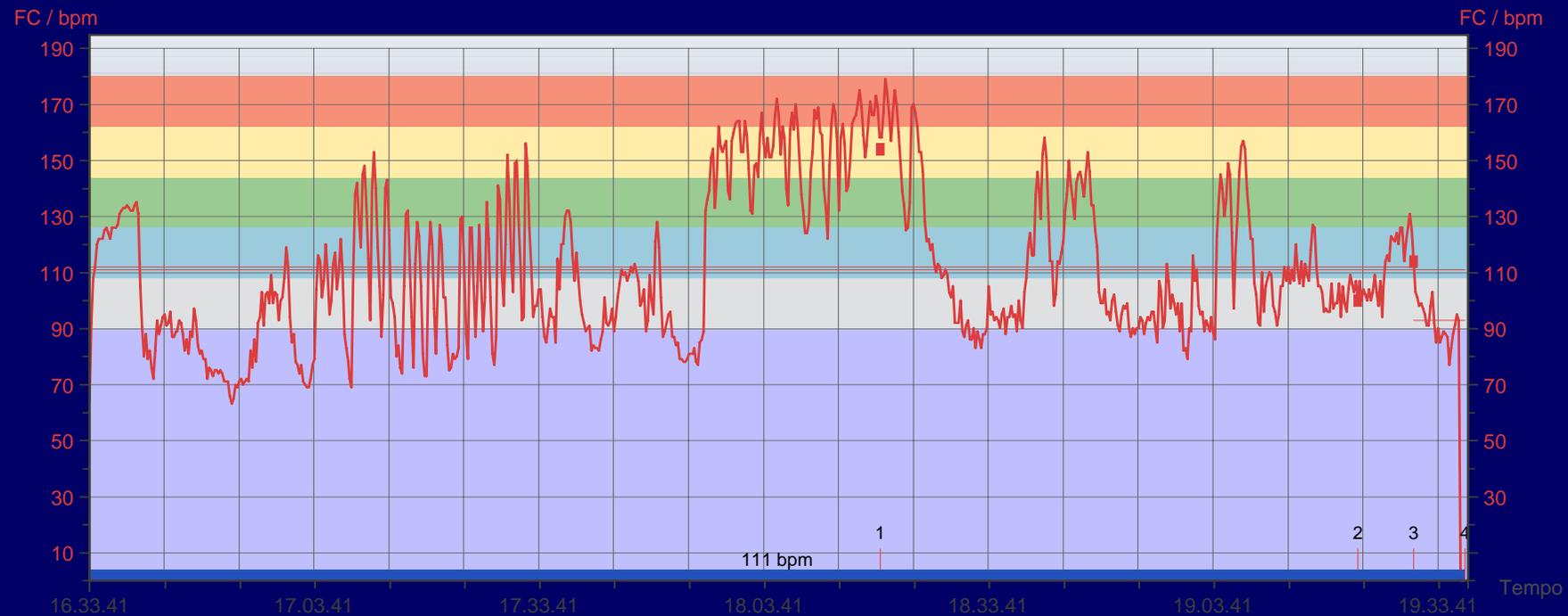
Il rapporto
mister – preparatore
È fondamentale.....
Bisogna orientare gli
obiettivi e il lavoro nella
stessa direzione



27 agosto

forza dinamica sabbia+ partita

11>11

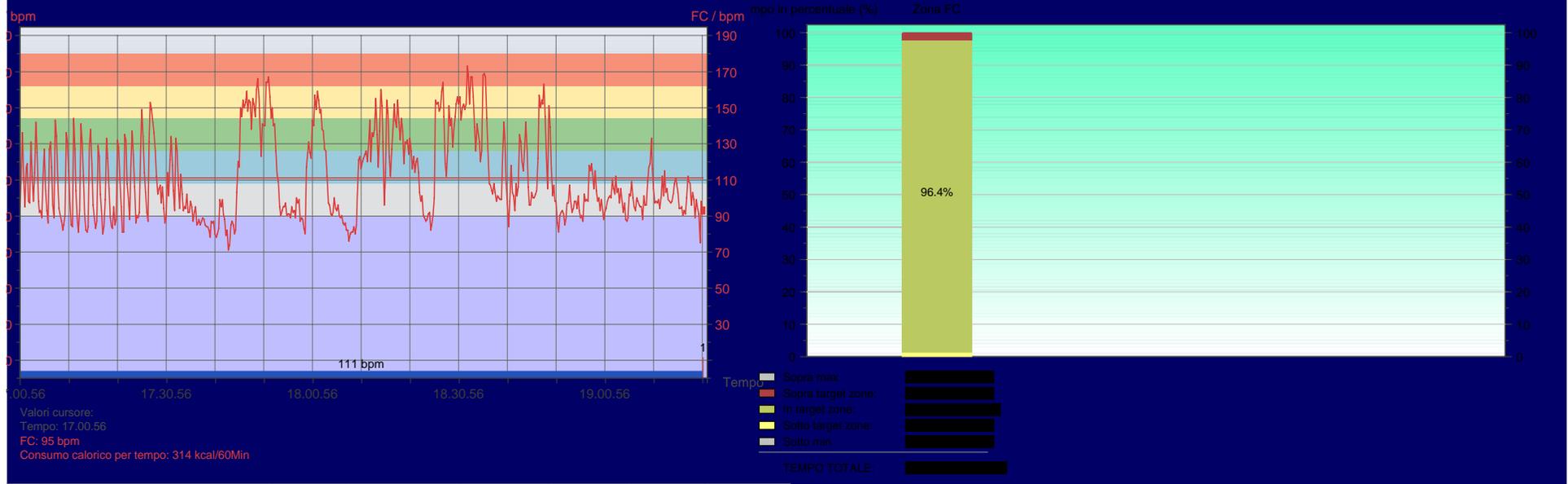


Valori cursore:
Tempo: 16.33.41
FC: 64 bpm
Consumo calorico per tempo: 0 kcal/60Min

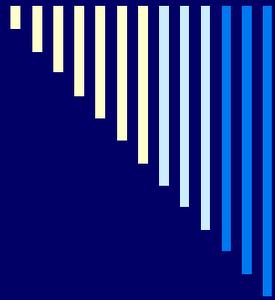
Utente	Gianni Testa	Data	27/08/2007	FC media	111 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	27/08/2007 16.33	Ora	16.33.41	FC max	179 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	3.03.35.3			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	16.33.41 - 19.37.11 (3.03.30.0)		

28 agosto

Accelerazioni in salita forza esplosiva + pot meccanica distanze variabili 10 m – 20m 30 m

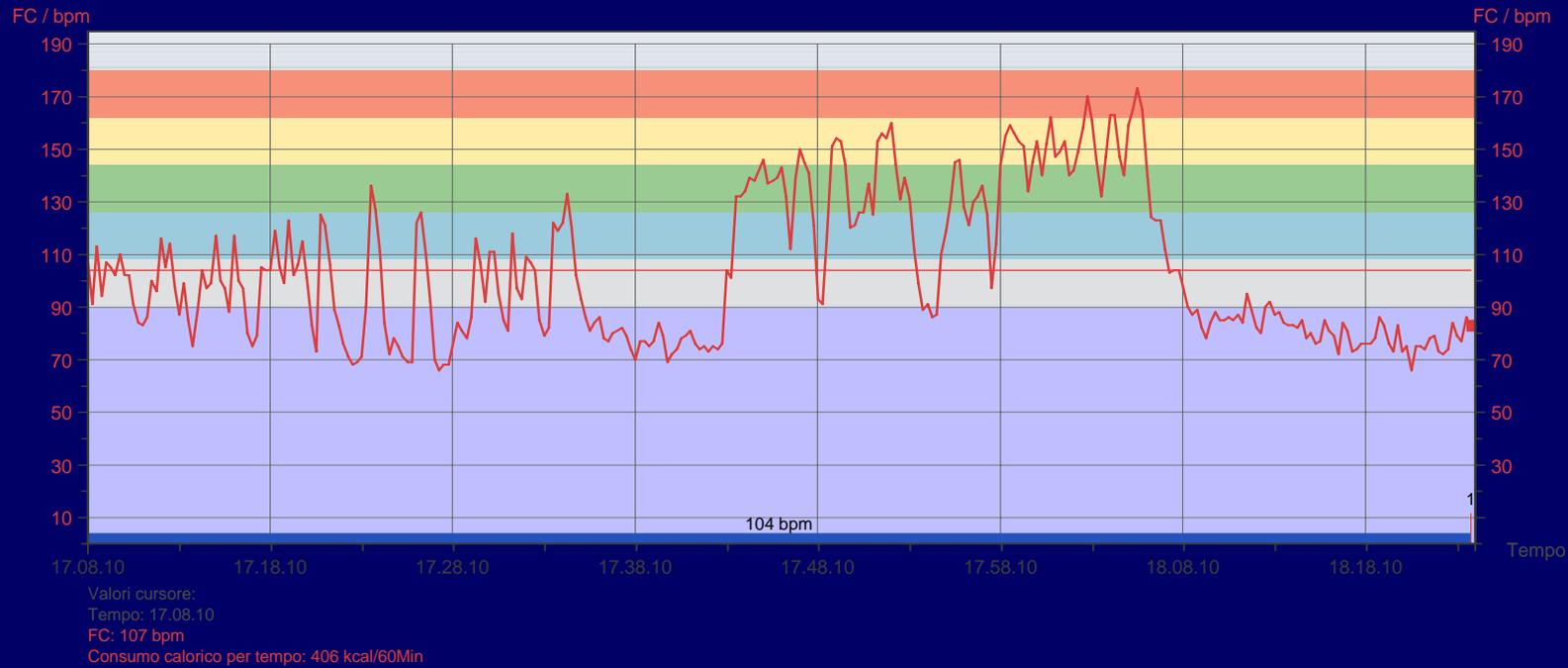


Utente	Gianni Testa	Data	28/08/2007	FC media	111 bpm	Zona 1	80 -
Esercizio	28/08/2007 17.00	Ora	17.00.56	FC max	173 bpm	Zona 2	80 -
Sport	Corsa	Durata	2.20.12.9			Zona 3	80 -
Nota	salite brevi 10 20 30 m + attacco > difesa + 10>10 metà campo			Selezione	17.00.56 - 19.20.56 (2.20.00.0)		

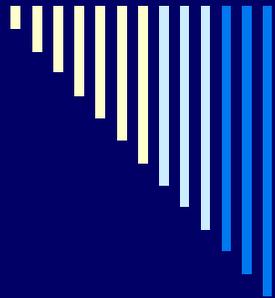


29 agosto

Forza elastico-reattiva-riflessa



Utente	Gianni Testa	Data	29/08/2007	FC media	104 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	29/08/2007 17.08	Ora	17.08.10	FC max	173 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.15.47.5			Zona 3	80 - 160
Nota	forza elastica-reattiva riflessa + partita a tema			Selezione	17.08.10 - 18.23.55 (1.15.45.0)		



30 Agosto

Partita amichevole

ASD Boville Ernica – AS vallecorsa= 1-1

La squadra ha mostrato uno stato di affaticamento psico-fisico rilevante è apparsa stanca poco reattiva non brillante!!!! Non siamo stati capaci di controllare questa situazione a livello emotivo!!!!e ciò ci ha indotto nell'errore sistematico nella scelta delle giocate e e nella precisione del gesto tecnico. Conseguenza del carico di lavoro svolto pertanto si decide di optare per 2 giorni di riposo.

Riscaldamento pre-partita

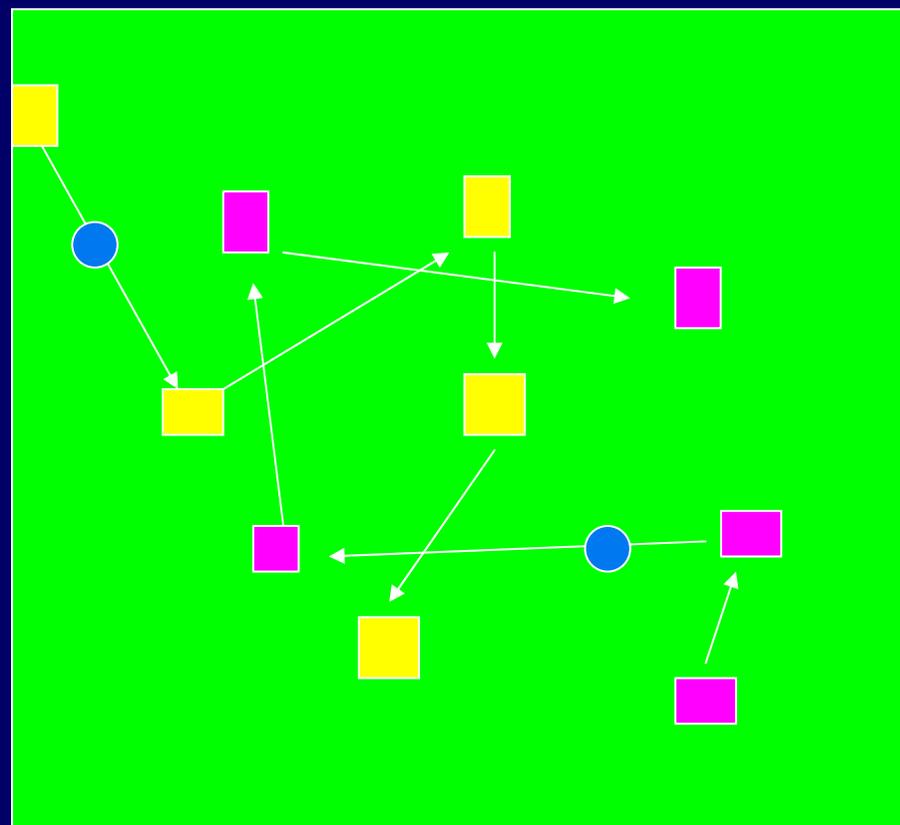
Lavoro fisico + lavoro tecnico + psicocinetica

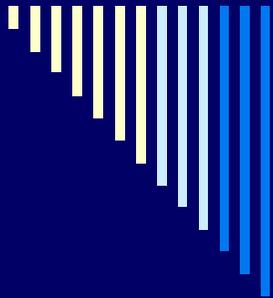
Obiettivo: *attivazione generale dei vari distretti muscolari-prep mentale alla gara*

- 1' mobilità C.V.
- 2' corsa lenta con possesso palla stesso colore 2 tocchi
- 1' posture stretching
- 1' possesso palla colore diverso con corsa calciata dietro + skip 2 tocchi
- 2' stretching + posture + mob coxo femorale
- 1' possesso palla colore diverso 1 tocco + skip basso
- 1' stretching dinamico
- -allunghi di 20-30-mt non max (corsa lineare e curvilinea)
- rapidità con la palla + skip e piccole accelerazioni
- 5'
- in campo per reparti - possesso palla 2 colori
- 1) possesso palla di 2 reparti
- 2) possesso palla totale

2 palloni
2 colori

Possesso palla stesso colore
Possesso palla colore diverso





03/09/2007

Boville

15' riscaldam generale + rapidità

30' pot aerobica (intermittente 30"/30" 105% vam) base 50m

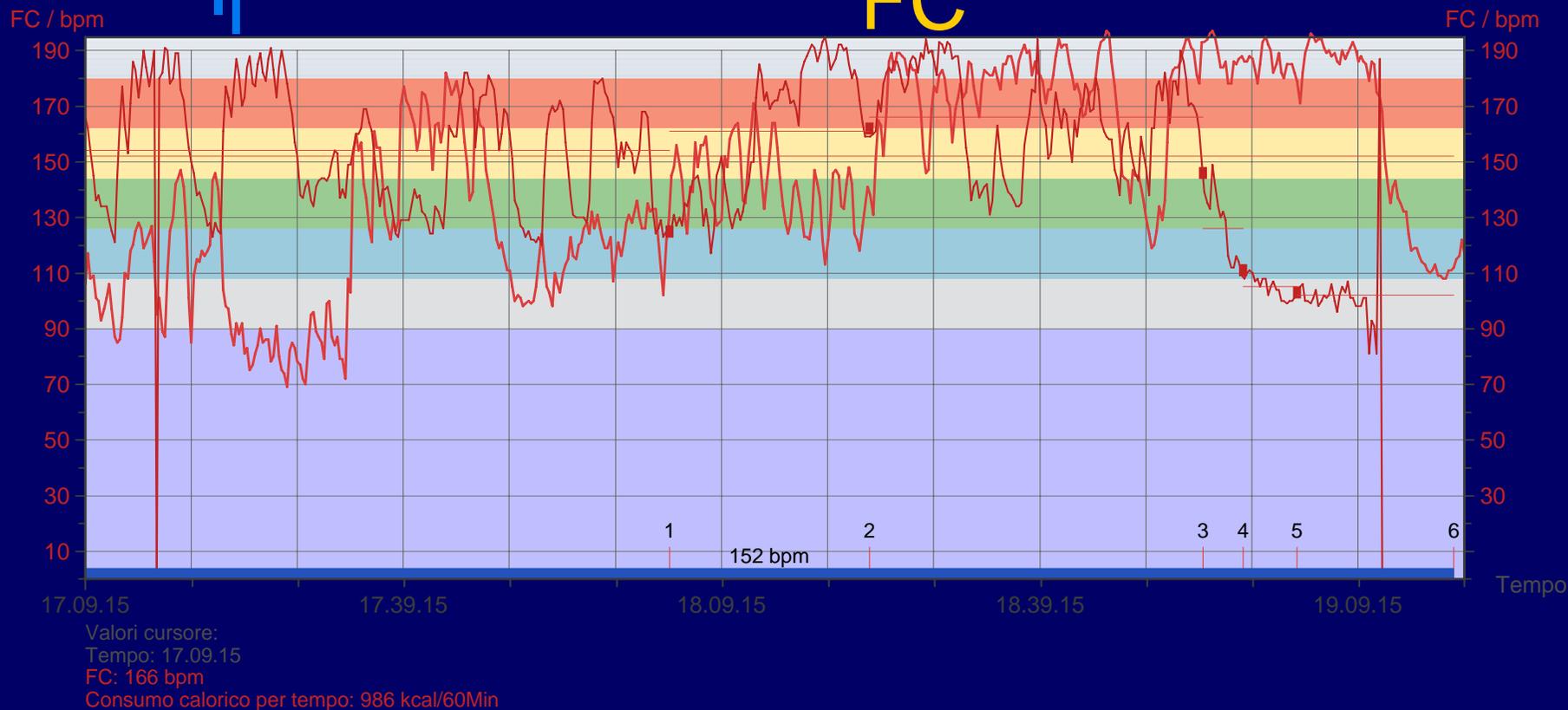


Utente	Hasa Axhi	Data	03/09/2007	FC media	152 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	03/09/2007 17.09	Ora	17.09.15	FC max	195 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	2.09.02.8			Zona 3	80 - 160
Nota	Intermittente 30"30" 105% vam			Selezione	17.09.15 - 19.18.15 (2.09.00.0)		

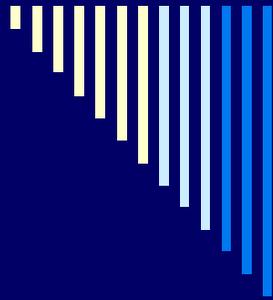
04/09/2007

sovrapposizione

FC

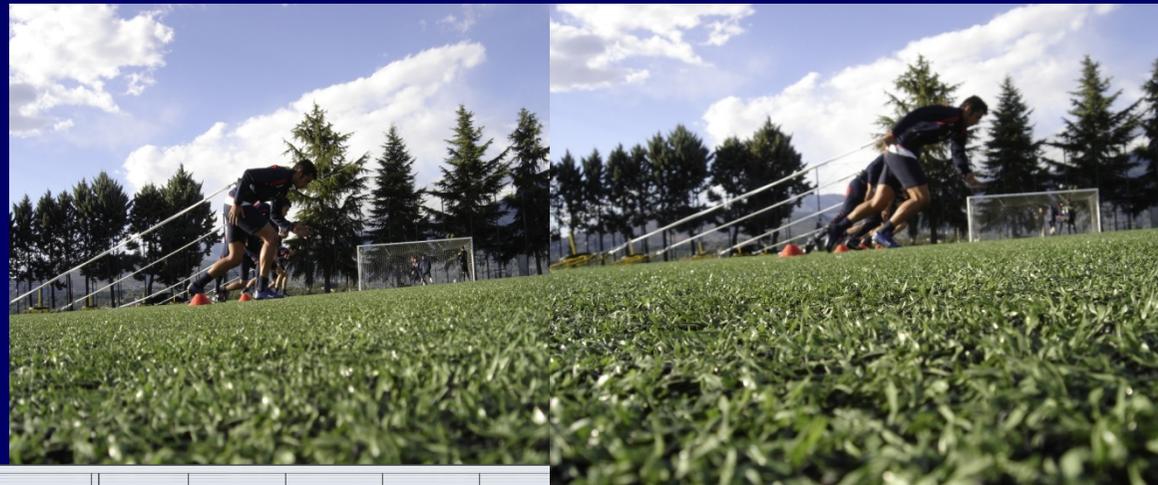


No	Esercizio	Dati	Cursore FC	FC	Durata	Nota
1.	04/09/2007 16.32	04/09/2007	106	141 / 197	2.25.21.6	riscald generale + palle inattive + rapidità + pa
2.	03/09/2007 17.09	03/09/2007	166	152 / 195	2.09.02.8	Intermittente 30"30" 105% vam
3.						
4.						
5.						



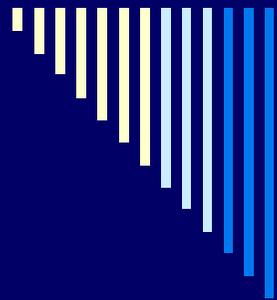
Boville 05/09/2007

10 riscald + palle inatt+ acceler traino 15-20 -30m



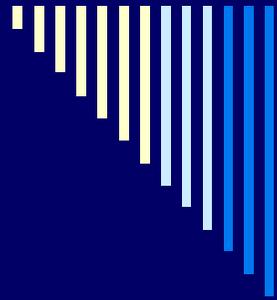
Valori cursore:
16:34.44 - 18:52.29
FC: 137 bpm
Consumo calorico per tempo: 703 kcal/60Min

Utente	Hasa Axhi	Data	05/09/2007	FC media	113 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	05/09/2007 16.34	Ora	16.34.44	FC max	190 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	2.17.48.6			Zona 3	80 - 160
Nota	risc + palle inattive + traino 30m 2x4			Selezione	16.34.44 - 18.52.29 (2.17.45.0)		



Traino 12% peso corporeo

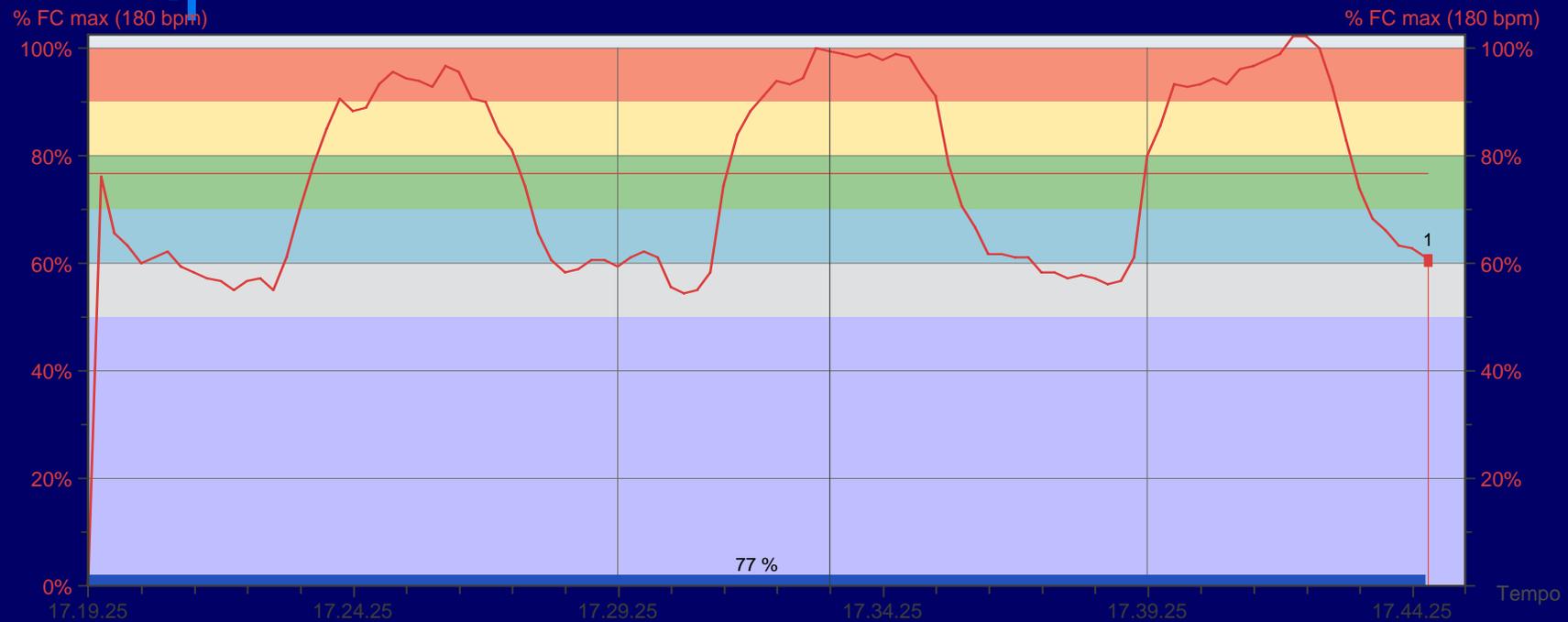




Lavoro tecnico- tattico + forza esplosiva e accelerazione

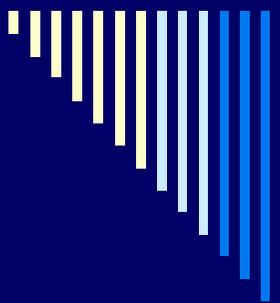


Partite a pressione 5>5



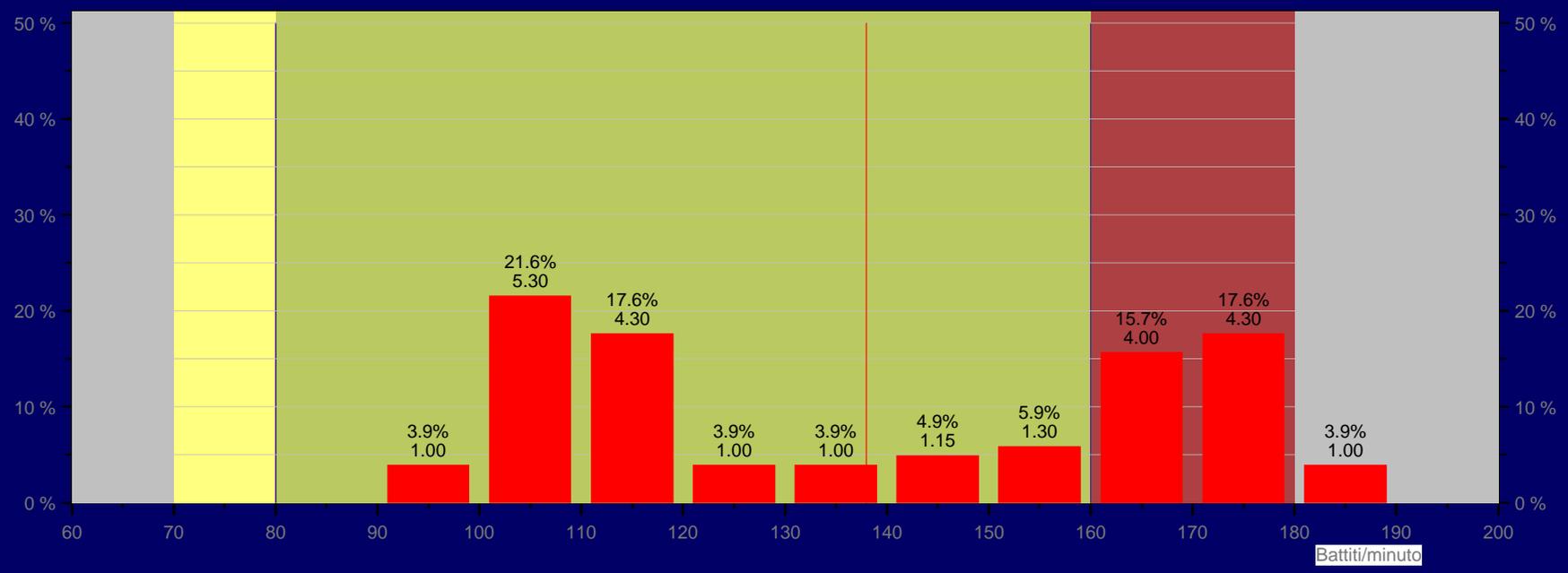
Valori cursore:
 Tempo: 17.33.25
 FC: 179 bpm (99%)
 Consumo calorico per tempo: 936 kcal/60Min

Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 (77%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 (102%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
Nota	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		

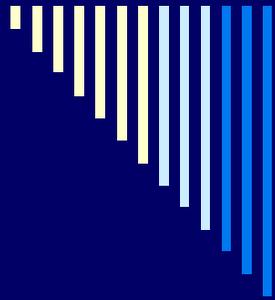


5>5

% di lavoro



Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 (77%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 (102%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
Nota	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		



06/092007

Boville

Ore 16,30

Boville Ernica – La Lucca= 1-1

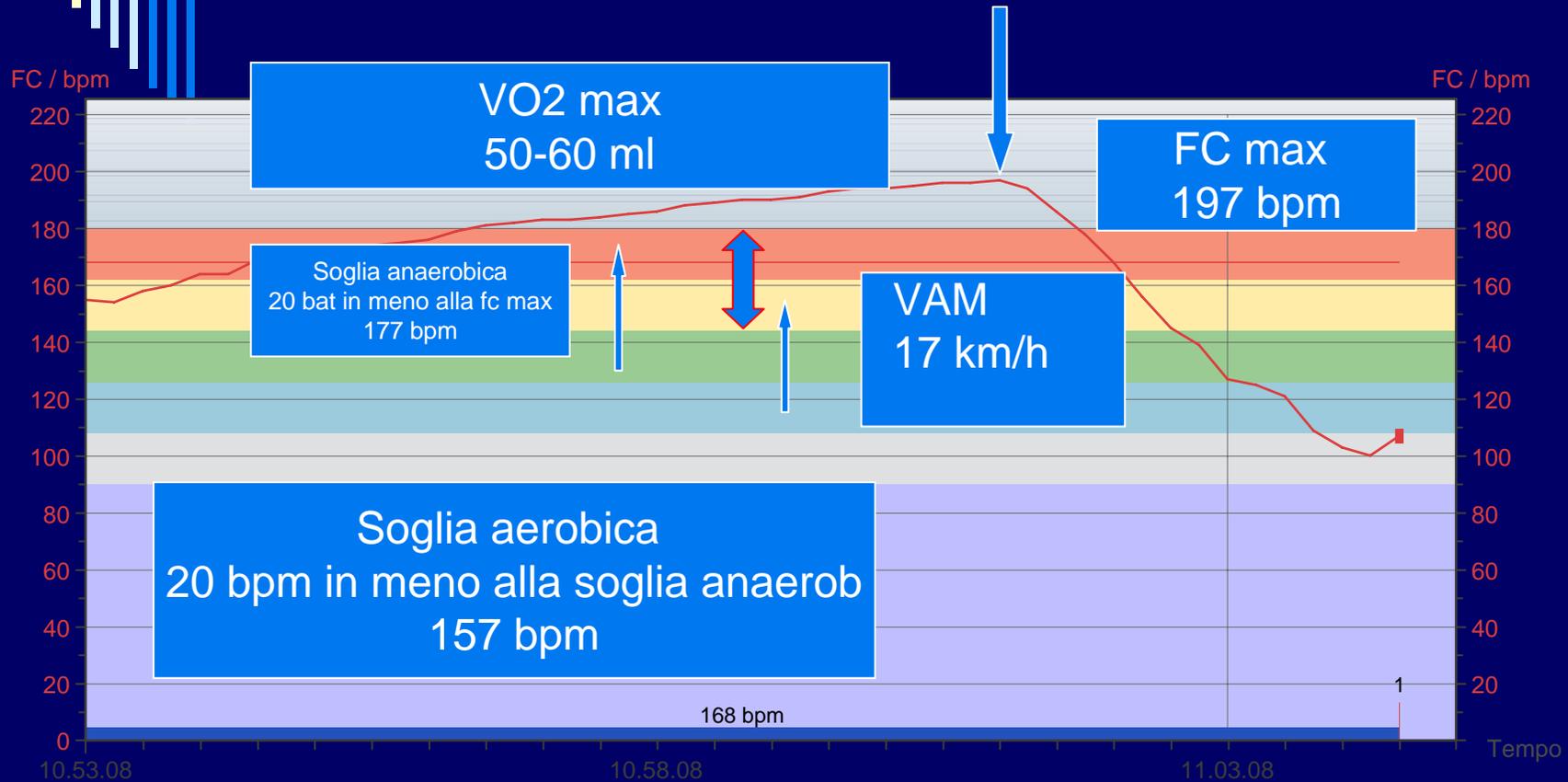
Lavoro differenziato:

Mainenti – Ripa – Parente

Risc + propriocettiva +

La frequenza della soglia aerobica è di 40–50 battiti circa sotto la frequenza cardiaca massima e 20 battiti

circa sotto la soglia anaerobica essa è pari all'80–90% della frequenza cardiaca massima



Valori cursore:

Tempo: 10.53.08

FC: 155 bpm

Consumo calorico per tempo: 696 kcal/60Min

Utente	Michele Di Battista	Data	08/09/2007	FC media	168 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	08/09/2007 10.53	Ora	10.53.08	FC max	197 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.11.30.4			Zona 3	80 - 160
Nota	VAM TEST			Selezione	10.53.08 - 11.04.38 (0.11.30.0)		



Confronto si confronto



Con queste corde!!!

Lo stretching fa male

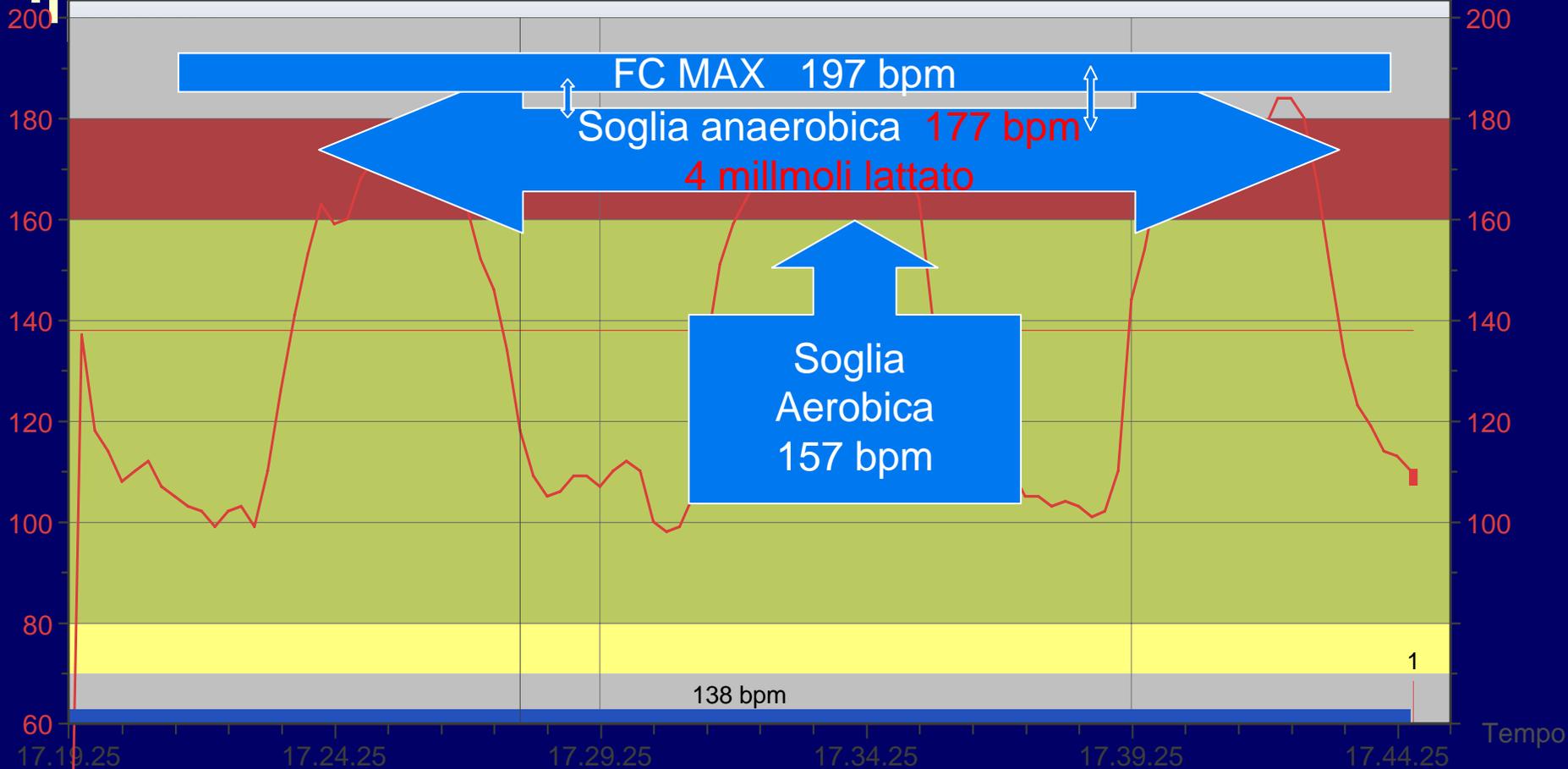
Che faccio?
Gli EDUCO

Ma dove e cosa
Ho studiato..!!!!

Troppo stretching

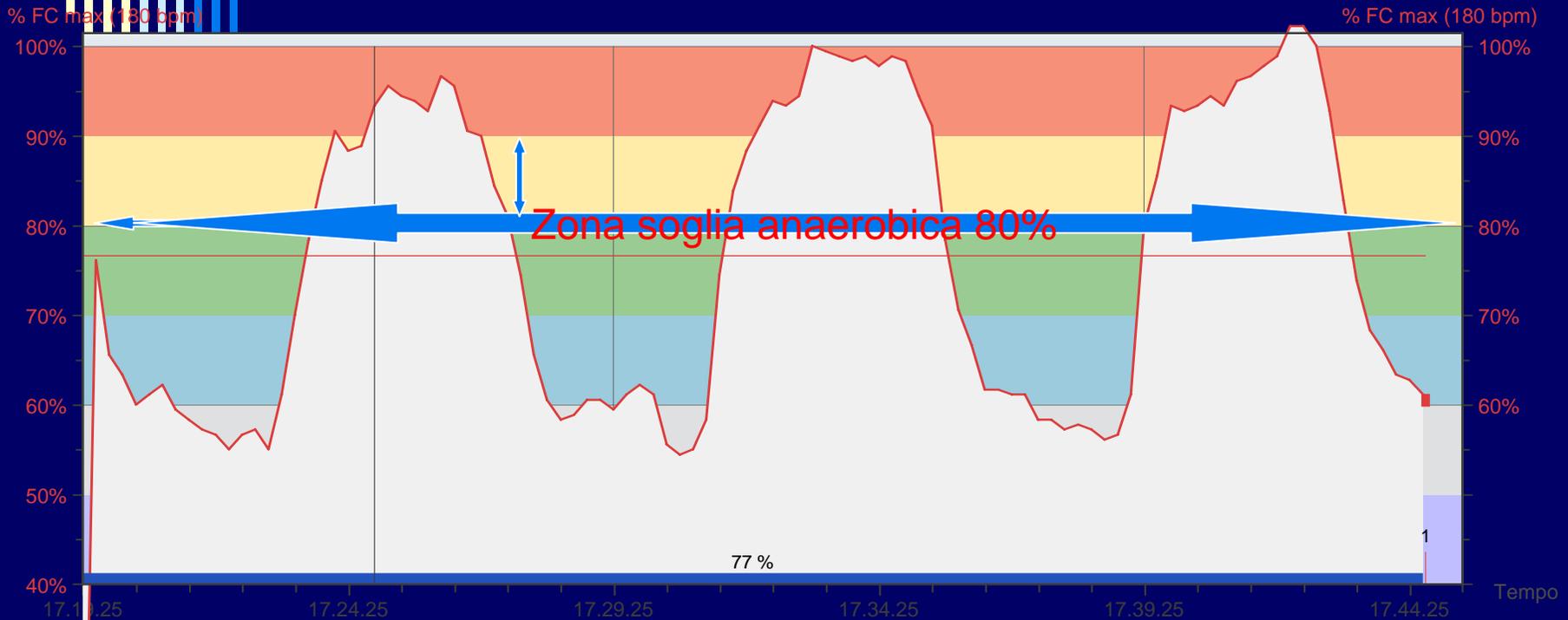
FC / bpm

FC / bpm



Valori cursore:
 Tempo: 17.27.55
 FC: 118 bpm
 Consumo calorico per tempo: 441 kcal/60Min

Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160

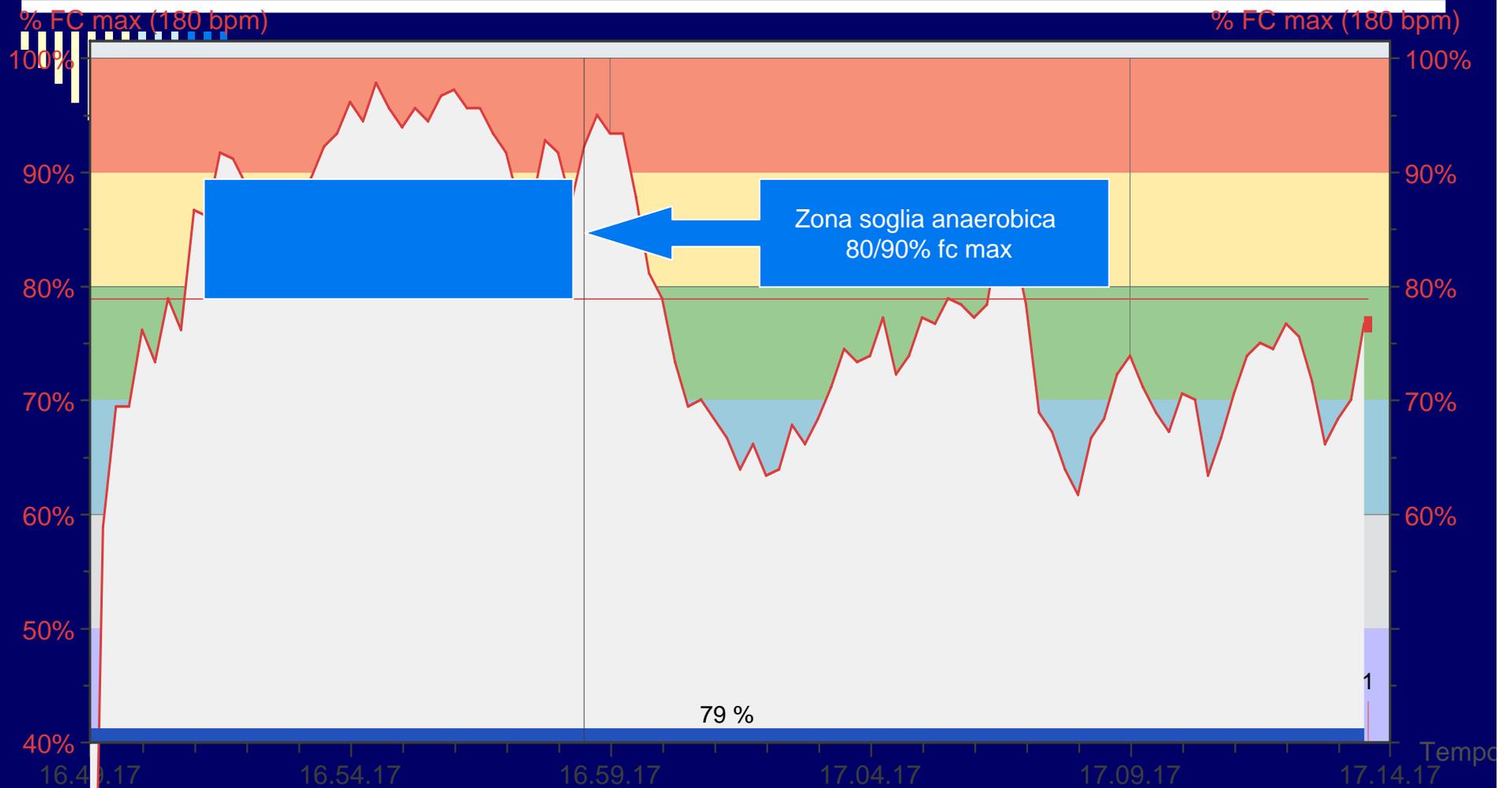


Valori cursore:
 Tempo: 17.24.55
 FC: 168 bpm (93%)
 Consumo calorico per tempo: 823 kcal/60Min

77 %

1

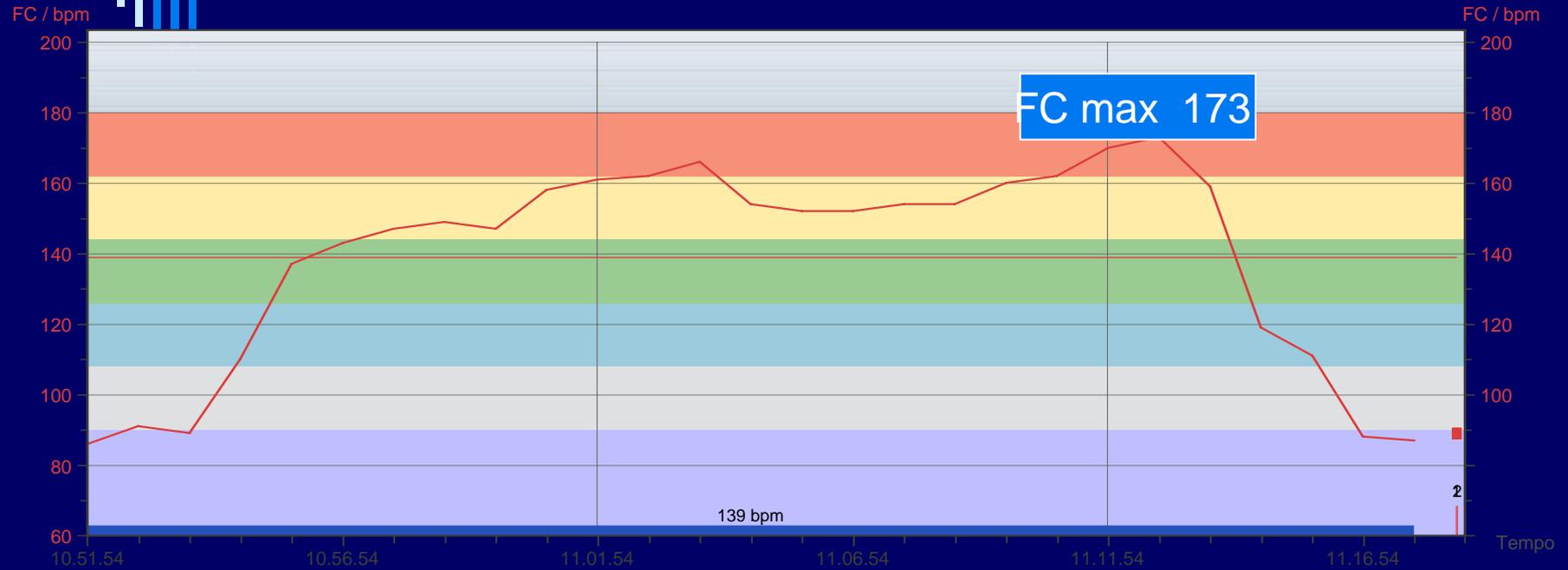
Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 (77%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 (102%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
Nota	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		



Valori cursore:
 Tempo: 16.58.47
 FC: 166 bpm (92%)
 Consumo calorico per tempo: 802 kcal/60Min

Utente	Michele Di Battista	Data	11/09/2007	FC media	142 (79%)	Zona 1	80 - 16
Esercizio	11/09/2007 16.49	Ora	16.49.17	FC max	176 (98%)	Zona 2	80 - 16
Sport	Corsa	Durata	0.24.35.0			Zona 3	80 - 16

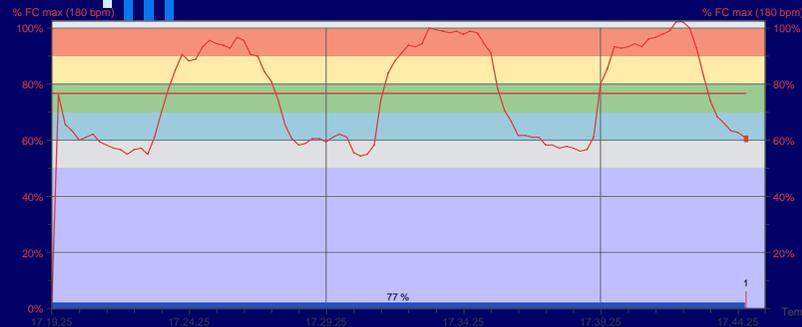
Vam test



Valori cursore:
 Tempo: 10.51.54
 FC: 86 bpm
 Consumo calorico per tempo: 0 kcal/60Min

Utente	Cristian Lillo	Data	09/08/2007	FC media	139 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	09/08/2007 10.51	Ora	10.51.54	FC max	173 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.26.51.4			Zona 3	80 - 160
Nota	Vam test			Selezione	10.51.54 - 11.17.54 (0.26.00.0)		

Lavoro con la palla ad alta intensità

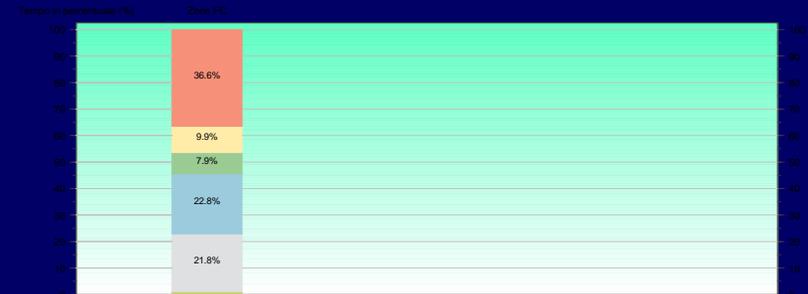
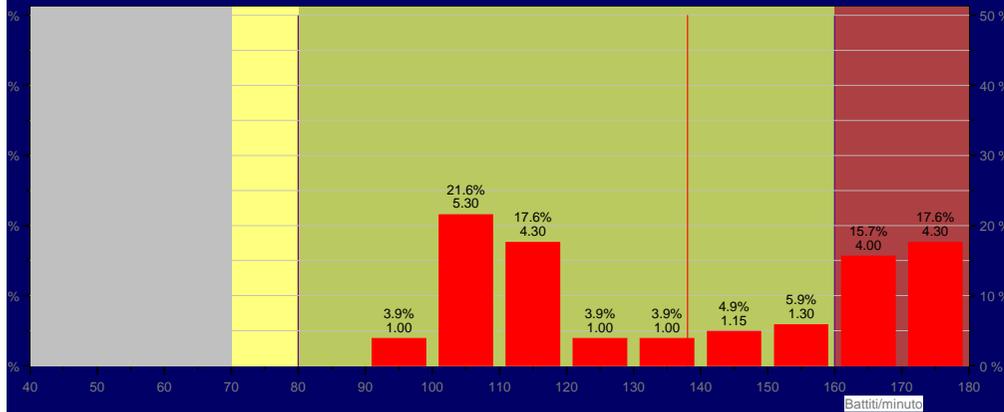


Valori corrente:
 Tempo: 17.19.25
 FC: 0 bpm (0%)
 Consumo calorico per tempo: 0 kcal/60Min

Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 (77%)	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 (102%)	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
Nota	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		

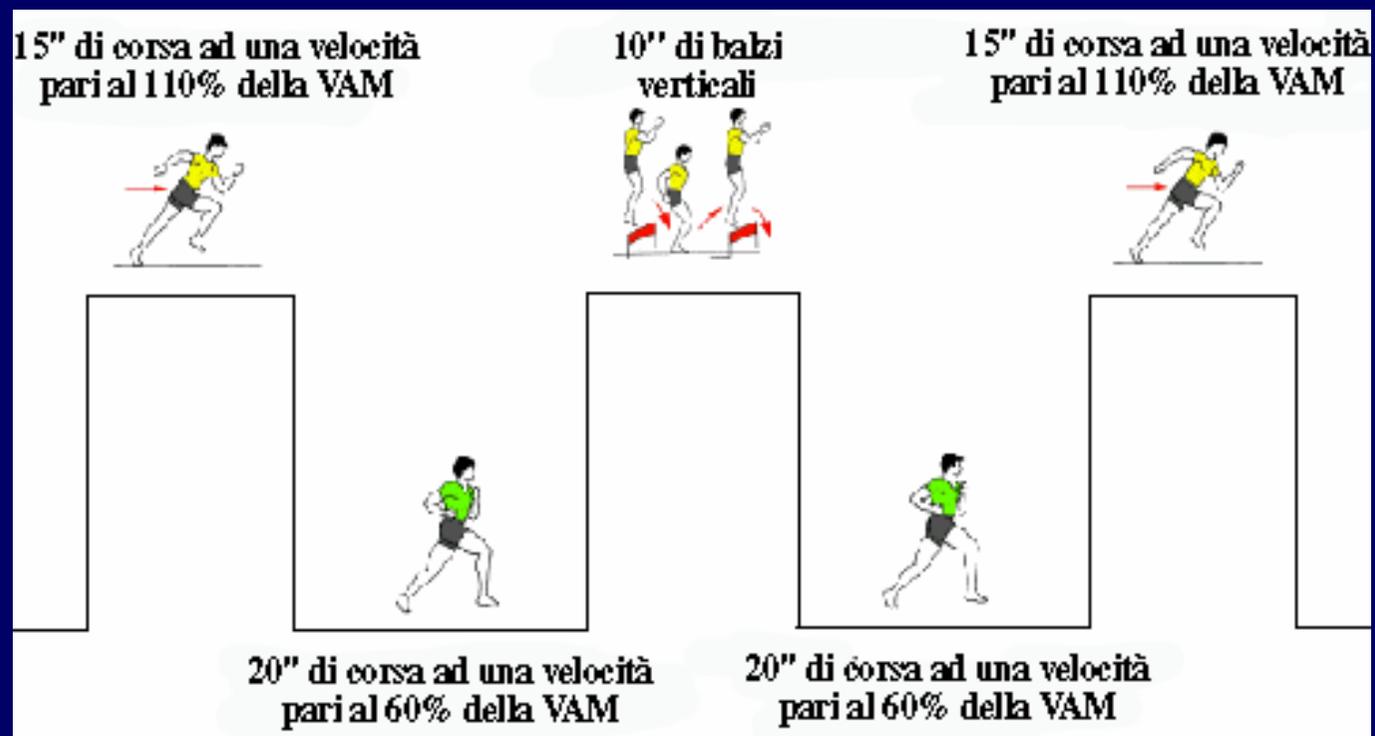
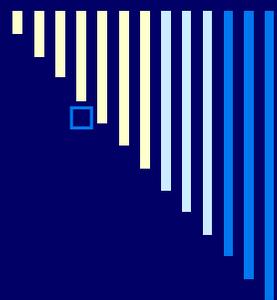


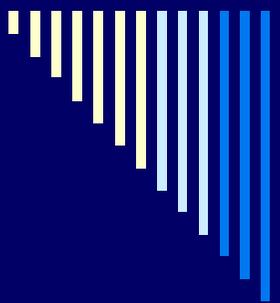
Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
Nota	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		



Utente	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
Nota	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		

io	Michele Di Battista	Data	19/09/2007	FC media	138 bpm	Zona 1	80 - 160
	19/09/2007 17.19	Ora	17.19.25	FC max	184 bpm	Zona 2	80 - 160
	Corsa	Durata	0.25.18.5			Zona 3	80 - 160
	PARTITE A PRESSIONE 5>5 (4')			Selezione	17.19.25 - 17.44.40 (0.25.15.0)		





Metodi di allenamento utilizzati

PREVENZIONE: Propriocettiva circuito + core stability + SABBIA +
FRENATE RPG STRETCHING DINAMICO

Capacità + Pot aerobica : corsa lenta + v di ritmo

: 4 x 4' – rip brevi 100 – 150 m – intermittente 1"-1" 45/15 – 30"30"
20"20" 15"15"

FORZA DINAMICA SABBIA + COMETTÌ

FORZA ESPLOSIVA: balzi concentrici + traino / balz conc + salite

Accelerazione: traino + sprint

Cd direz varie angolazioni 5+5+5+5 10+5+10+5