

1° Stage di Preparazione atletica

SESTO 76
LISANZA

in orienteering **FISO**

per atleti di alto e medio livello e per allenatori*

SESTO CALENDE (VA) 26-27-28 NOVEMBRE 2010

Direttore responsabile: Roberto Biella

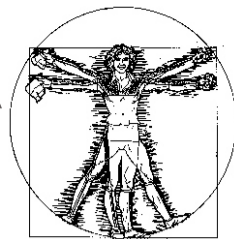
Stage residenziale di analisi funzionale e formazione per una corretta programmazione della propria preparazione atletica.

PREPARA SCIENTIFICAMENTE LA TUA STAGIONE 2011!!!

- Quali sono i punti deboli della mia prestazione fisica e come posso migliorarli?
- Come stendere un programma di allenamento?
- Come pilotare la forma per raggiungere il top al momento opportuno (campionati, prove di selezione ecc.).
- Quali allenamenti e in quale momento dell'anno vanno svolti?
- Uso del diario elettronico nel controllo dell'allenamento.

*Per Allenatori e Istruttori Fiso è stato richiesto che lo stage valga quale aggiornamento annuale riconosciuto dalla Commissione Formazione Federale con rilascio di attestato di partecipazione.

PROGRAMMA



■ VENERDI' 26 novembre

Pomeriggio

Analisi funzionale

- Test di forza arti inferiori
- Test di potenza aerobica

Sera

Formazione (teoria)

- Le capacità atletiche dell'orientista di alto livello.
- Fattori centrali e periferici della resistenza.
- I parametri dello stimolo allenante.
- L'impostazione delle sedute di allenamento.

■ SABATO 27 novembre

Mattino

Analisi funzionale

- Test di mobilità
 - Test di forza addominali e dorsali
- Formazione (pratica)
- gli esercizi di mobilità; varie tipologie, quando e come farli

Pomeriggio

Analisi funzionale

- test di capacità di corsa nel bosco

Sera

Formazione (teoria)

- i principali mezzi di allenamento
- la programmazione dell'allenamento
- uso del diario elettronico e analisi della preparazione

■ DOMENICA 28 novembre

Mattino

Analisi funzionale:

- Stile di corsa

Formazione (pratica)

- Gli esercizi per la sensibilizzazione e il controllo dello stile di corsa.
- Gli esercizi di potenziamento muscolare; varie tipologie, quando e come farli.

Pomeriggio

Allenamento fisico-tecnico nel bosco:

- Line-o cronometrato

Ad ogni partecipante verrà rilasciato un CD-rom con una copia del diario elettronico, schede di esercizi (di allungamento, di potenziamento muscolare, per il controllo degli arti inferiori ecc); dispense di formazione

Stage successivi:

2° stage al termine della preparazione invernale (fine febbraio c.a).

3° stage nella parte centrale della stagione agonistica (primi/metà giugno).

Argomenti degli stage successivi:

- Alimentazione
- Allenamento in quota
- Gli squilibri muscolari
- Uso del cardiofrequenzimetro
- Test Conconi
- Argomenti a richiesta degli atleti

Lo stage si attiverà con l'adesione di almeno 10 iscritti.

Costi:

70 euro per partecipante. La quota non comprende la sistemazione in alloggio e il vitto per la durata dello stage. Per i primi 3 elite uomini compresi nei primi 10 posti della lista base 2010 e per la prima donna elite che si iscriveranno, l'iscrizione sarà gratuita.

Iscrizione: entro e non oltre domenica 21 novembre via e-mail robiella@alice.it

Info: Roberto Biella 0331/97.27.28 328/87.18.684

www.sesto76.it

ALBERGHI & CAMPEGGI

HOTEL DEL PARCO*** Sesto Calende, via G.Marconi, 48 - Tel. 0331.922.577 Tel+Fax 0331.923.731

HOTEL DAVID*** - Sesto Calende, via Roma, 56 Tel. 0331.920.182 Fax 0331.913939 E-mail: info@hoteldavid.com

ALBERGO LA COLLINETTA*** - Sesto Calende, Via Coquo, 35 zona centro sportivo Tel 0331/92.4138 fax 0331/92.26.82 - e-mail la_collinetta@tin.it

Camping LIDO ITALIA Castelletto Ticino, loc.Cicognola Km.5 ca. dal Sesto C. Tel/Fax. 0331.923032 E-mail campingitalialido.camping@tin.it

Camping LA QUERCIA Castelletto Ticino, loc. Cicognola Km.5 ca dal SestoC. Tel. 0331.923085

Camping la Sfinge via per Angera,1 Sesto Calende Tel. 0331/922.050-924.531