



LAMBRUSCHINI

e

I 3000 SIEPI

GIANCARLO CHITTOLINI

&

LUCIO GIGLIOTTI

PALMARES DI ALESSANDRO LAMBRUSCHINI



- 40 maglie azzurre,
- 5 partecipazioni ai Campionati del Mondo,
- 3 partecipazioni ai Giochi Olimpici,
- 4 partecipazioni ai Campionati Europei,
- 2 partecipazioni ai Giochi del Mediterraneo,
- 2 partecipazioni in Coppa del Mondo
- 6 volte Campione Italiano dei 3000 siepi,
- 2 volte Campione Italiano dei 1500,
- 5 vittorie in finali di Coppa Europa
- Record del mondo dei 2000 siepi (1989)

MIGLIORI PRESTAZIONI PERSONALI

Mt. 800 : 1'47"81
Mt. 1000 : 2'18"12
Mt. 1500 : 3'35"27
Mt. 2000 st.: 5'18"36
Mt. 3000 : 7'44'7
Mt. 3000 st.: 8'08"78
Mt. 5000 : 13'30"96
Mt. 10000 : 28'32"8
Maratona : 2h34'



PROGRESSIONI TEMPI SULLE SIEPI

- '80 : 2000 st. = 6'12"54
- '81 : 2000 st. = 5' 56"7
8'21"21
- '82 : 1500 st. = 4'07"1 mpa
- 2000 st. = 5'48"18
8'15"82 3° C.E.
- 400hs. = 55"1
8'19"33
- '83 : 2000 st. = 5'37"83
- 3000 st. = 9'06"
8'13"38
- '84 : 1500 st. = 3'49"6
3° C.M.
- 2000 st. = 5'37"37
- 3000 st. = 8'55"43
8'22"40 1° C.E.
- '85 : 3000 st. = 8'36"09
- '86 : 2000 st. = 5'26"8
8° C.C.
- '89 : 2000 st. = 5'18"36
3000 st. =
- '90 : 2000 st. = 5'18"68
3000 st. =
- '91 : 3000 st. =
- '92 : 2000 st. = 5'18"88
3000 st. =
- '93 : 3000 st. = 8'08"78
- '94 : 3000 st. = 8'17"62
- '95 : 3000 st. = 8'21"34
- '96 : 3000 st. = 8'11"28

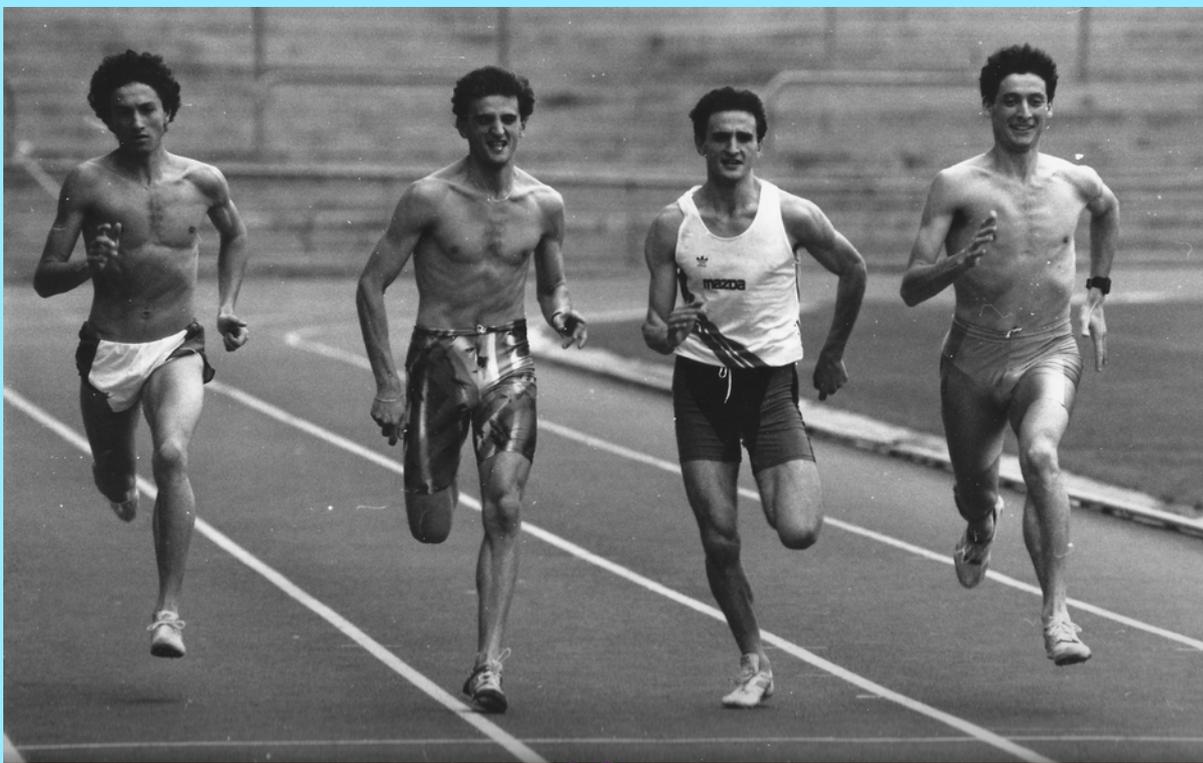


- Nelle categorie giovanili è seguito dal Prof. Roberto Pellegrini (dall'80 all'84)
- Dall'84 al '94 è seguito presso il Centro di Tirrenia ed è assistito tecnicamente dal Prof. Giancarlo Chittolini
- In seguito è seguito dal Prof. Luciano Gigliotti.

SIEPI



- 1° PERIODO DI COSTRUZIONE GENERALE
- 2° PERIODO DI COSTRUZIONE SPECIALE
- 3° PERIODO DI COSTRUZIONE AGONISTICA



1°

PERIODO

Potenziamento a Carattere
GENERALE con
miglioramento dei
parametri di forza.

+

Resistenza aerobica lunga

FORZA

azioni tecniche a carico naturale
,cintura zavorrata e
circuit training modificato

potenza aerobica

MICROCICLO DI ALLENAMENTO in quota dal 5/2/96 al 11/2/96

- LUNEDI' 5 : m. - 30' corsa facile + 8km a 3'15"
p. - 1h facile + stretching
- MARTEDI' 6 : m. - potenziamento muscolare (pesi) + az.tec. + 40' corsa facile
p. - 1h 15' facile
- MERCOLEDI' 7 : m. - salite: risc.30' + res.vel. 10x100 + 1x300 rec.1'5'
(pen.15%)
p. - 40' + allunghi sull'erba + stretching
- GIOVEDI' 8 : m. - 40' + stretch.
p. - 10 x 1000 (2'52"/2'50") rec. 200 in 1'30"
- VENERDI' 9 : m. - 40' facili + piscina + stretching e posture
p. - 1h 15' facile
- SABATO 10 : m. - 1h + stretching
p. - 50' + allunghi sull'erba
- D. 11 : m. - medio : 10 km in 32'10"



2° PERIODO

Fondamentale INTENSIVO

- Incremento della potenza aerobica e resistenza alla velocità in salita
- Mantenimento della forza speciale

Fondamentale SPECIALE

- Potenza aerobica / potenza e resistenza lattacida
- Lavoro specifico per la specialità delle siepi

PERIODO FONDAMENTALE INTENSIVO

microciclo (fine marzo)

- LUNEDI' m. : 30' risc.+ poco pot.musc. + az.tec. + lavoro tecnico
hs/riviera p. : 40' + stretching
- MARTEDI' m. : 6 km su strada (2+1/3'05-3') + 4 x 1000 pista
(2'45"rec.2'30") + 2 x 500 (1'13"/1'12" rec. 2')
p. : 40' + stretch.
- MERCOLEDI' m. : 1h + stretch. + propriocettiva
p. : 1h + stretch.
- GIOVEDI' m. : 40' + stretch.
p. : 10 x 400 in 66" rec. 200 in 45"(no chiodi) + 5 x
400 in 57"rec.2'
- VENERDI' m. : 1h15' con 15 diagonali sul campo di calcio
p. : 40' facili + 15' propriocettiva + 20' stretch.
- SABATO m. : 40' risc. + poco pot.musc. + az.tec. + lavoro hs/riviera
p. : 50' + stretch.
- DOMENICA 15 km (1 + 1 – 3'05"/3')

PERIODO FONDAMENTALE SPECIALE

microciclo (fine

aprile)

- LUNEDI' m. : 40' + pot.musc. + az.tec. + lavoro hs/riviera
p. : 50' + stretch.
- MARTEDI' m. : 1h + 6 x 100 circ. ampia + 1 x 200 (chiodi – recuperi ampi)
p. : 40' + stretch.
- MERCOLEDI' m. : 30' corsettimana + 2/3 allunghi
p. : lavoro di sintesi = 3000/2000/1000/500/300 rec. 800 in
3'/2'50"
- GIOVEDI' m. : 40' + stretch.
p. : 50' con 5/6 allunghi sull'erba
- VENERDI' m. : 1h con 6 x 100 + 1 x 300 (chiodi – recuperi ampi)
p. : 40' + stretch.
- SABATO m. : 40' con allunghi
p. : 3 x 1000 con hs e riviera (rec. 3' in 3'05"/3'03"/2'59")
+ 5 x 400hs in 68"/66" rec.1'30"
- DOMENICA 1h + stretching e allunghi



3° PERIODO



AGONISTICO

Resistenza specifica

Rifinitura

ANNO AGONISTICO 1989

1500 : 3'35"42
3000st : 8'21"21
2000st : 5'18"32

Settimana dal 20/3/89 al 26/3/89

- 45' + P.G.
- P.A. - 5000 strada 15'14"+ 3000 pista 9'00" + 3x1000 2'48"/2'39"6/2'32"38
rec.5'4'3'
- 32' C.L. + E.T. + 40' C.L.
- 42' C.L. + partita calcio + 45'C.L.
- 30'c.l. + E.T. + R.B. : 400/500/400 (59"/1'13"/56"6) 300/400/300
(41"8/58"/39"9) 200/300/200 (25"9/40"6/26"2) rec.2'6'
- R.V. in salita 10 x 100 rec 50"
- 50'C.L. + 20' C.M.

Leggenda : P.G. = potenziamento generale / P.A. = potenza aerobica /
C.L. = corsa lenta / E.T. = esercitazioni tecniche / R.B. = ripetute brevi
(resistenza Lattacida) / R.V. = resistenza alla velocità / C.M. = corsa media

ANNO AGONISTICO O 1989

- Settimana dal 28/8/89 al 3/9/89
- GARA : 8 km in 22'30" (C.V. circa 2'49' al km)
- P.A.Hs : 2 x 1500hs (4'07"/4'10") rec.5' + 3 x 400 (59"/59"/56"6)
- C.L. : 1h
- 50' C.L. + E.T.
- 40'C.L. + 6 x 100
- 30' C.L.
- Rieti : 1500 in 3'35"79
- La settimana dopo faceva solo un lavoro con gli ostacoli (10x400hs in 63" di media e rec. 2') poi al sabato arrivava 2° in Coppa del Mondo e due giorni dopo a Verona vinceva un 2000° con l'allora W.R. in 5'18"32
- Legenda : C.V. = corsa a ritmo veloce/ P.A.Hs = potenza aerobica con hs.

CONSIGLI TECNICI



1. Imparare a passare le barriere sia di destro che di sinistro
2. Passare e non saltare non compiendo movimenti bruschi
3. Focalizzare ed addestrare il punto di attacco in base alle diverse velocità di corsa
4. L'apprendimento del passaggio degli ostacoli prevede esercitazioni specifiche durante l'intero anno, utilizzando la progressione metodologica dei 400hs.

Esercizi speciali sull'ostacolo

- Ostacoli posti a 10 – 11 – 12 scarpe altezza 0.76, da passare centralmente e superare in camminata centrale entrando fortemente di anche. Il piede deve scendere sotto all'ostacolo.
- Lo stesso con hs. posti a distanze crescenti da m. 4.00 fino a m. 5.00 da superare con un passo di corsa per completare la spinta della seconda e il rapido avvolgimento griffè della prima.
- Passaggio alternato al prima e seconda con ostacoli posti a destra e a sinistra della linea di avanzamento per abituare all'entrata di anche e alla ripresa in linea della seconda. La distanza degli ostacoli da 6 a 8 scarpe, es. da fare in camminata consecutiva.
- Approccio saltellando sull'arto d'appoggio spinta, stesso esercizio di passaggio e ripresa saltellando sull'arto di discesa riportando la seconda in asse sostenuta, il successivo hs a m. 5, si riprende camminando e a 2 m. si riprende l'esercizio.

IN RELAZIONE ALLA RIVIERA

- Sulla riviera piede deve mantenere il contatto con l'ostacolo per il maggior tempo possibile senza mai anticipare la fase di volo, in modo da produrre una spinta efficace in avanti e non verso l'alto
- Non cercare di ricadere oltre la fossa, in quanto troppo dispendioso
- Curare che l'atterraggio avvenga in equilibrio con il centro di gravità sopra il piede di appoggio
- Nella fase di uscita è importante mantenere la continuità della linea di corsa, per cui i piedi devono appoggiare molto vicini con tensione e ritmo tipici della gara

Forza speciale

SPRINT CON CINTURA:

agiscono prevalentemente sul lavoro muscolare eccentrico, stimolando la stiffness specifica

SALITE:

Rivestono un ruolo nel potenziamento specifico del mezzofondista

Si può intervenire in modo mirato sulla muscolatura (salite corte, lunghe)

È un lavoro prevalentemente concentrico

Si può sviluppare forza in diverse espressioni:

- sprint brevi – forza esplosiva elastica ciclica
- salite di 150 – 300 m da utilizzare solo con atleti maturi perchè lattacide (resistenza alla forza)
- salite lunghe – resistenza alla forza nel versante potenza aerobica si utilizzano anche come test di valutazione

organica

ANDATURE:

tutte le esercitazioni ed andature per lo sviluppo della forza reattiva ciclica e della rapidità di movimento

FORZA elastico-esplosiva-reattiva

Gli esercizi utilizzati per la forza esplosiva/veloce eseguiti con molleggio ad ogni piegamento

balzi e rimbalzi tra ostacoli di varia altezza;
il rimbalzo deve essere rapido
da 30/50 >> 100/120 balzelli

utilizzo delle funicelle in fase di riscaldamento

corsa balzellata con energico rimbalzo;
il piede sale sotto il gluteo
da 50/80/100 m

molleggi sugli avampiedi ampi e rapidi, su uno o due piedi serie di 30/50 fino ad oltre 100 molleggi

andature
avampiedi - tallone - avampiedi
da 50/80/100 m

balzelli reattivi divaricati a ginocchia bloccate
con cintura
serie di 30/50 >> 70/80 ripetizioni

ESERCITAZIONI DA INSERIRE NEGLI ALLENAMENTI

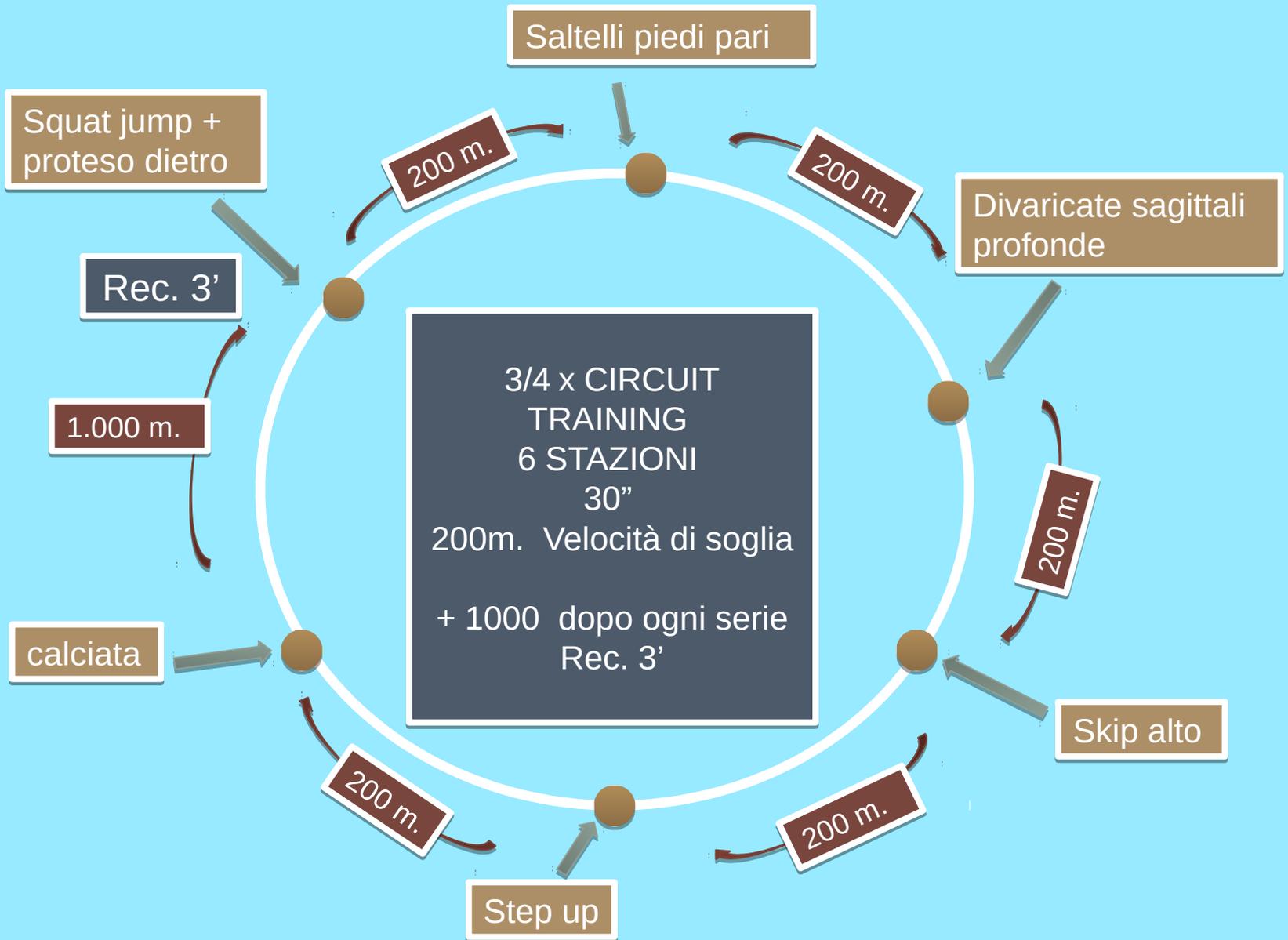
- Andatura in camminata rapida griffata.
- Andatura in avanzamento rimbalsata a gambe tese
- Andatura di passetti rapidi. (40 tocche)
- Andatura di corsa circolare rapida griffata.
- Andatura di corsa circolare rapida griffata molto rimbalsata.
- Corsa rapida su hs bassi posti a m. 5-6, a massima velocità, come se non esistessero.

Attenzione!

- A non perdere la dinamicità del gesto di corsa
- Ad aumentare la forza, ma non con aumento accentuato delle masse muscolari
- La forza deve essere a sostegno della TECNICA e dell'ELASTICITÀ dei piedi
- Sviluppare in direzione della forza RESISTENTE
- Sviluppare sia in ambito aerobico che lattacido (interessare sia le fibre lente che quelle veloci)
- migliorare la solidità “Stiffness” del sistema muscolo-tendineo, favorendo un più efficace utilizzo dell'energia elastica

sprint in salita:

- Le prove in salita su distanze da 50 e 100 m sono esercitazioni specifiche di forza ESPLOSIVA- ELASTICA CICLICA.
- Stimolano sia il meccanismo ANAEROBICO ALATTACCIDO che LATTACIDO.
- Si possono svolgere DUE VOLTE LA SETTIMANA con almeno 3 – 4 giorni di Training.



La potenza aerobica

- La p. a. è la caratteristica più importante del mezzofondo
- La p.a. si valuta con test da campo che consentono di individuare la soglia anaerobica
- La p.a. si allena:
 - Con prove ripetute di diversa lunghezza, con recuperi brevi e velocità intorno alla soglia anaerobica
 - Con prove ripetute riferite alla velocità di gara da raggiungere con una progressione nel tempo che segue due modalità:
 - Estensione dell'intensità
 - Intensificazione del volume
- L'approccio progressivo ai lavori di p.a. è bene che avvenga mantenendo alta la quantità dei chilometri di corsa

ESALTARE LA POTENZA AEROBICA CON:

- Collinare
- Cronoscalate
- Medio
- Fartlek
- Potenza aerobica frazionata



CONSIGLI

Le siepi se non si preparano sono traumatizzanti, perciò:

- Stretching e mobilità articolare
- Molti esercizi di tecnica agli ostacoli
- Potenziamento muscolare :
 1. Carico naturale
 2. Pesi
 3. Circuiti
 4. Salite
 5. Posturale

GRAZIE

