



TRAINING 1 LIVELLO

TDS

TRAINING DOJO SYSTEM

DI MASTER DANIELE NICOLETTI

<https://www.martialkombat.com>



TDS PROGRAMMA E GRADUAZIONE (1° parte)

Prima di trattare la creazione di un circuito e come inserirlo nella pianificazione settimanale ebbene analizzare i 3 macroelementi del TDS e come vedremo sarà bene all'inizio dedicare intere sessioni di allenamento per ogni singolo macroelemento così strutturato:

MICROCICLO SETTIMANALE (1° livello)

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Cardio	no	tecnica	no	potenziamento	no	no

Oltre che nel microciclo di 1° livello questi giorni ad abilità singola li troveremo inseriti all'interno della settimana micro ciclo di 2° livello (5 giorni di allenamento , 2 giorni di recupero) e la stessa settimana la ritroveremo come settimana di scarico alla fine del mesociclo mensile.

CARDIO	TECNICA	POTENZIAMENTO
Corsa	Squat corpo libero	Deadlift
Pedalata	Pull-up	Clean
Vogatore	Push-up	Presse
Salto alla corda	Push-up inverticale	Snatch
Shadow boxe	Arrampicata alla corda	Palla medica
	Sit-up	Kettlebell
	Salti	Colpi singoli potenza
	Allungamenti	
	Tecniche , figure e combo	
tutti quei lavori a medio\bassa intensità protratti per un arco di tempo superiore a 30'	Tutte abilità e tecniche nuove con un alto grado di difficoltà	Tutti quei lavori atti ad aumentare la forza e la potenza muscolare

Nella tabella vediamo gli esercizi suddivisi per macroelementi e diciamo fin da subito che le finalità di ogni allenamento che andremo a creare in base all'abilità predominante sono alla portata di tutti visto il gran numero di opzioni. Entrando nello specifico vedremo come ogni elemento e in questo caso il giorno di allenamento possa essere riferito alla sola preparazione atletica e scegliere se allenare lo specifico in separata sessione o far coincidere specifico e preparazione. Di seguito si porteranno 2 esempi di allenamenti per ogni macroelemento giornaliero con diverse opzioni rispettivamente solo preparazione atletica e specifico con preparazione atletica.

Giorno allenamento CARDIO

1) 1ora o 10km di corsa a bassa intensità (65\85% della FCmax), 10' addominali corpo libero, 15' stretching

2) 30' ginnastica in movimento\chelsea, (1minuto recupero), 20' al sacco\sparring condizionato\shadow boxe, (1minuto recupero), 10' corda\5'corda+5'plank. Stretching a inizio e fine sessione.

Tutti i lavori per l'intera sessione d'allenamento devono essere eseguiti a medio\bassa intensità avendo cura di aumentare la capacità di lavoro e la varietà degli esercizi a tale intensità.

Giorno allenamento TECNICA

1) praticare la verticale\provare pull up per 45'. Stretching inizio e fine sessione.

2) allenare tecniche singole in isometria; tecniche in sospensione ad altezze e traiettorie diverse, lentamente e davanti lo specchio; tecniche in combo ad alta difficoltà con bersaglio sviluppando velocità e precisione; tecniche in combinazione prediligendo la perfetta compostezza del gesto tecnico.

I tempi di recupero fra un lavoro e l'altro sono totali e l'obiettivo è quello di apprendere abilità complesse riuscendo a inserirle successivamente nei lavori come elemento predominante il CARDIO.

Giorno allenamento POTENZIAMENTO

- 1) Deadlift\panca\snatch 5-3-3-2-2-2-1-1-1 ripetizioni a incrementare il peso.15' Riscaldamento a corpo libero a inizio sessione, 15' defaticamento a corpo libero e stretching a fine sessione.
- 2) Allenamento su colpo singolo al sacco fermo\ scudo, serie da 12 colpi, recupero fra un colpo e l'altro , recupero totale dopo ogni serie, partenza rigorosamente da fermo (dead position\posizione di guardia); Ripetute braccia\ gambe al sacco o con pesetti (1kg) rapporto lavoro e recupero di 1 a 2, serie brevi 5 secondi max; Sparring tecnico condizionato massima potenza nei colpi, intensità alta, frequenza bassa; scatti in salita con recupero.

La sessione di allenamento è incentrata sull'aumento della capacità anaerobica lattacida e lattacida, sull'aumento della forza muscolare per consentire di applicare tale condizionamento nelle sessioni con CARDIO e TECNICA come elemento predominante.

Seguendo questa pianificazione settimanale l'atleta amatore riuscirà a sviluppare buone abilità motorie, aumenterà la propria capacità cardiovascolare e apprenderà i fondamentali della disciplina. Adatto in ambito agonistico come discipline acontatto leggero, per bambini fino a 14 anni e novizi.