



AIA Stagione agonistica 2015-2016 Programma Pre-Campionato Assistenti Arbitri CRA:

Caro Assistente Arbitro,

in quanto segue ti viene proposto un programma di massima utile per permetterti di affrontare con successo le sollecitazioni fisiche indotte dalla prossima stagione agonistica (2015-2016). I mezzi di allenamento previsti nel programma sono il frutto di una sperimentazione pluriennale attuata per l'ottimizzazione della prestazione arbitrale e quindi basati sull'evidenza scientifica. La prestazione fisica di gioco dell'assistente arbitro a qualsiasi livello viene caratterizzata dalla effettuazione di una consistente frazione di spostamenti laterali attuati per operare una efficiente visione del gioco. Risulta pertanto di estrema importanza inserire nel programma di allenamento esercitazioni utili per migliorare l'abilità di spostarsi lateralmente in linea in maniera rapida ed economica.

Il programma in oggetto ha lo scopo di costruire progressivamente la tua capacità prestativa sviluppando le principali qualità fisiche utili per affrontare con successo una stagione ricca di designazioni da onorare in condizioni competitive, climatiche e ambientali diversificate. Pertanto il programma di allenamento ha come obiettivo principale quello di sviluppare la tua efficienza aerobica e la tua abilità di ripetere sprint che costituiscono i pre-requisiti funzionali dell'arbitro moderno.

Il programma di allenamento è stato progettato con l'intento di poter essere svolto senza difficoltà anche in ambiente naturale.

Per una efficace preparazione siete invitati a svolgere non meno di tre allenamenti settimanali. In questa fase della preparazione si suggeriscono 4-5 allenamenti settimanali.

Gli ultimi tre giorni di allenamento prima del Raduno dovrebbero essere svolti osservando una importante riduzione del volume di allenamento. Quindi evita di svolgere allenamenti importanti in quei giorni. I test come le gare devono essere affrontati in condizioni di freschezza quindi non congestionare di allenamenti le ultime settimane pre-raduno, inizia l'allenamento del programma da subito.

Carlo Castagna

Metodologo dell'allenamento AIA

**Programma di Preparazione Stagione 2015-2016:
Macro ciclo Pre-Competitivo**

1° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 20' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Stretching.

2° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale+ stretching.

3° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa in progressione (partendo dal 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) arrivare progressivamente a una intensità pari a 6-7 della scala di Borg)+ stretching.

Oppure:

- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 10' di corsa in progressione (partendo dal 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) arrivare progressivamente a una intensità pari a 6-7 della scala di Borg).
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- stretching.

4° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) effettuando un allungo (70-80% del massimo del momento) di 30-100m ogni minuto di corsa. Inserire anche corsa laterale nel corso della durata della prova;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa in progressione partendo dal 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) arrivare progressivamente a una intensità pari a 6-7 della scala di Borg;
- Stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) effettuando un allungo (70-80% del massimo del momento) di 30-100m ogni minuto di corsa ;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 20' di corsa continua (60-70% FCmax, Scala Borg 2-3) inserendo anche tratti effettuati con spostamenti laterali;
- Stretching.

5° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1 passata);
- 10x50m in 12'' con pari tempo di recupero;
- 2' di jogging inserendo anche tratti di corsa laterale;
- 10x50m in 12'' con pari tempo di recupero;
- 2' di jogging inserendo anche tratti di corsa laterale;
- 10x50m in 12'' con pari tempo di recupero;
- 2' di jogging inserendo anche tratti di corsa laterale;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche tratta+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche tratti di corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1 passata);
- 30' corsa (Borg 2-3) inserendo una variazione di velocità ogni 1' della durata di 4-5''. Inserire nel corso della prova anche tratti di corsa laterale come collegamento tra una variazione di velocità e l'altra;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

6° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale ;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 10x50m in 12'' con recupero della stessa durata;
- 3' jogging inserendo anche tratti di corsa laterale;
- 10x50m in 12'' con recupero della stessa durata;
- 3' stretching statico inserendo anche tratti di corsa laterale;
- 10x50m in 12'' con recupero della stessa durata;
- 3' stretching statico inserendo anche tratti di corsa laterale;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale + stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging effettuando anche corsa laterale;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' stretching statico effettuando anche corsa laterale;
- 30-40' di corsa continua (2-3 scala Borg) inserendo anche tratti di corsa laterale simulanti gli spostamenti di gioco;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- Stretching.

7° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 5x 30m sprint con recupero 60'' tra le ripetizioni;
- 3' Jogging inserendo spostamenti laterali;
- 5x 30m sprint con recupero 60'' tra le ripetizioni;
- 3' Jogging inserendo spostamenti laterali;
- 2x15' (5' cammino tra le ripetizioni di 15') di corsa (Borg 3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando tra queste effettuando jogging e spostamenti laterali. Il tempo di recupero tra le variazioni di velocità deve essere guidato da sensazione individuale e compreso tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);

- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 3x15' (5' cammino tra le ripetizioni di 15') di corsa (Borg 3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando tra queste effettuando jogging e spostamenti laterali. Il tempo di recupero tra le variazioni di velocità deve essere guidato da sensazione individuale e compreso tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- Stretching.

8° Giorno

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 10x50m in 12" con recupero pari tempo effettuando jogging e corsa laterale;
- 3' Jogging e corsa laterale;
- 5x100m in 24' recuperando 20" effettuando jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 3' Jogging e corsa laterale;
- 10x50m in 12" con recupero pari tempo effettuando jogging e corsa laterale;
- 3' Jogging e corsa laterale;
- 3' Jogging;
- 5x100m in 24' recuperando 20" effettuando jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 10' jogging;
- Stretching statico.

Oppure:

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 20x50m in 22" con recupero pari tempo effettuando jogging e corsa laterale;
- 3' Jogging e corsa laterale;
- 10' corsa inserendo 10 variazioni di velocità di 5" a piacere nel corso della prova. Recupero di collegamento tra le variazioni tra effettuarsi con jogging e corsa laterale;
- 10x100m in 22"circa con recupero pari tempo effettuando jogging e corsa laterale;

- 20' corsa lenta (Borg 2-3);
- Stretching statico.

9° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 30 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 15' di corsa con variazioni di velocità di 30-50m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 40 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 30 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 40' corsa continua (Borg 3) inserendo anche tratti di spostamenti laterali simulanti l'attività di gara;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- Stretching.

10° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche spostamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa (Scala Borg 3, Moderato) inserendo ogni 30'' uno sprint di 5'' (recupero tra le prove 25''). Recupero 3 minuti jogging tra le prove;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale s e possibile+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche spostamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 4x4' corsa in progressione partendo da 2-3 della scala di Borg fino ad arrivare a 6-7 negli ultimi minuti. Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3) inserendo anche tratti corsa laterale simulanti l'attività di gioco;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

11° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x100m in 22'' recuperando pari durata;
- 2' jogging e corsa laterale;
- 5x100m in 22'' recuperando pari durata;
- 2' jogging e corsa laterale;
- 10x50m in 12'' recuperando pari durata;
- 2' jogging e corsa laterale;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 20' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche tratti di corsa laterale + stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 20' corsa 70-80% FCmax (Scala Borg 2-3) effettuando uno allungo di 50-100m ogni minuto. Nel collegamento tra gli allunghi inserire anche tratti di corsa laterale simulanti gli spostamenti della gara;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- Stretching.

12° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- Simulazione ARIET: 6x2' correndo tra due linee poste a 20m (Scala Borg 4-5, Forte) alternando una frazione di corsa avanti (20+20m) a una di corsa laterale(20+20m). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

13° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10x20m sprint con recupero completo;
- 2' jogging inserendo anche corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero 30" effettuando jogging e corsa laterale;
- 2' jogging;
- 10x20m sprint con recupero completo;
- 2' jogging inserendo anche corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero 30" effettuando jogging e corsa laterale;
- 30' corsa media intensità (Borg 3, Moderata) inserendo anche spostamenti laterali simulanti l'attività di gara;
- 10' Stretching statico

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10x20m sprint con recupero completo;
- 2' jogging;
- 10x30m con recupero completo;
- 30' corsa intensità moderata (Borg 3) inserendo nel corso della stessa anche spostamenti laterali simulanti l'attività di gara;
- Stretching statico

14° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche spostamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint con recupero 30" jogging inserendo anche corsa laterale;
- 2' jogging inserendo anche corsa laterale;
- 2x15' (5' cammino tra le ripetizioni di 15') di corsa (Borg 3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando tra queste effettuando jogging e spostamenti laterali. Il tempo di recupero tra le variazioni di velocità deve essere guidato da sensazione individuale e compreso tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

15° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- Simulazione ARIET: 6x2' correndo tra due linee poste a 20m (Scala Borg 4-5, Forte) alternando una frazione di corsa avanti (20+20m) a una di corsa laterale(20+20m). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

16° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 10x20m sprint con 20" recupero jogging;
- 2' jogging e corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero 60" attivi (jogging+corsa laterale);
- 3' jogging e corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero 40" attivi;
- 3' jogging;
- 10x30m sprint con recupero 30" attivi;
- 3' jogging e corsa laterale;
- 30' di corsa (scala Borg 2-3) inserendo anche spostamenti laterali simulanti l'attività di gara+ stretching.

17° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa inserendo a piacere 10 sprint 5" (80-90% massimo del momento). Effettuare il recupero tra gli sprint mediante jogging e corsa laterale;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

18° Giorno

- 5' corsa (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 40' corsa continua (Borg 3-4) inserendo anche spostamenti laterali simulanti la gara;
- Stretching statico.

19° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo anche spostamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) effettuando a propria discrezione 3 serie di 3x5" sprint con recupero 30" nel corso dei previsti 15';
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

20° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- Simulazione ARIET: 6x2' correndo tra due linee poste a 20m (Scala Borg 5-7, Forte) alternando una frazione di corsa avanti (20+20m) a una di corsa laterale(20+20m). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

21° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10x20m sprint con recupero completo;
- 2' cammino;
- 5x10-8-8-10 test recuperando completamente tra una prova e l'altra;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con 30" recupero tra le ripetizioni;
- Recupero 3 minuti effettuando jogging e corsa laterale;
- 5x30m sprint con 30" recupero tra le ripetizioni;
- Recupero 3 minuti effettuando jogging e corsa laterale;
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo spostamenti laterali simulati la gara;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

22° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Simulazione ARIET: 4x4' facendo la spola tra due linee poste a 20m l'una alternando corsa avanti (20+20m) a corsa laterale (20+20) (Scala Borg 6-8). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

23° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) effettuando anche spostamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x10-8-8-10m test con recupero completo tra le prove;
- 40' corsa intensità moderata (Borg 3) inserendo anche azioni simulati la gara;
- Stretching statico

24° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche spostamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 5x10-8-8-10m test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 8x 30m sprint con 30" recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 10x 30m sprint con 30" recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 30' corsa (Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

25° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- Simulazione ARIET: 4x4' facendo la spola tra due linee poste a 20m l'una alternando corsa avanti (20+20m) a corsa laterale (20+20) (Scala Borg 6-8). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

26° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x30m sprint in linea con 30" di recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging e corsa laterale;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 30" recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 20" recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche spostamenti laterali simulanti la gara;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

27° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- Simulazione ARIET: 4x4' facendo la spola tra due linee poste a 20m l'una alternando corsa avanti (20+20m) a corsa laterale (20+20) (Scala Borg 5-6). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

28° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 5x 10-8-8-10m test con recupero completo tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30" recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30" recupero tra le prove;
- 20-30' corsa (Borg 2-3) inserendo anche spostamenti laterali simulanti l'attività di gara;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

29° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- Simulazione ARIET: effettuare due volte il test arrivando ciascuna volta al 90% del massimo del momento. Recuperare 3' tra le prove;
- 15' corsa (Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' Stretching.

30° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x10-8-8-10m test con recupero completo tra le prove;
- 3' jogging;
- 10x30m sprint in linea con 30" recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 10x30m sprint in linea con 30" recupero tra le ripetizioni.

- **Recupero 3 minuti effettuando jogging;**
- **10x30m sprint in linea con 30'' recupero tra le ripetizioni.**
- **Recupero 3 minuti effettuando jogging;**
- **5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.**

Carlo Castagna

Metodologo dell'Allenamento AIA

Nota bene:

Si rende noto che il programma è di massima e che quindi le proposte dovranno essere debitamente adattate all'assistente arbitro che le utilizza per la sua preparazione. Prima di iniziare il programma di allenamento in oggetto devi essere in possesso dell'idoneità alla pratica sportiva. Richiedi la supervisione di un preparatore atletico AIA.