



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

**Caro 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.**

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

### 3° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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);
- 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);
- 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;
- 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);
- 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);
- 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);
- 5x1000m in:
- 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; recuperando 1' jogging tra le prove; la FC non dovrebbe essere superiore all'85-90% della FCmax (Scala Borg 2-4);
- 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.

**Oppure:**

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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";
- 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);
- 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;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' stretching statico;
- 30-40' di corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);
- 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);
- 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;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' stretching statico;
- 30-40' di corsa continua (2-3 scala Borg);
- 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 2x (5x 30m) sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni e 5' Jogging tra le serie;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa (Borg 3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando effettuando jogging 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 (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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa (Borg 3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando effettuando jogging 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 (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- Stretching.

### **8° Giorno**

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 5x100m in allungo (20-25"circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 2x1000m in 5' recuperando 1' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 3' Jogging;
- 5x100m in allungo (20-25"circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 2x1000m in 5' recuperando 1' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 10' jogging;
- Stretching statico.

**Oppure:**

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 10x100m in allungo (20-25"circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 10' jogging;
- 10x100m in allungo (20-25"circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 20' corsa lenta (Borg 2-3);
- Stretching statico.

## 9° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 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 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (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);
- 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 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 40' corsa continua (Borg 3);
- 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa all'85-90% della FCmax (scala Borg 5-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### Oppure:

- 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,
- 4x5' 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);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching

## 11° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 2x(10x80m) in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti tra le serie e 1 minuto tra le ripetizioni di corsa lenta;
- 20' corsa 70-80% FCmax (Scala Borg 2-3) o 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- 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.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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;
- 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 3x4' corsa all'90% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);

### **Oppure:**

- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7). 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 40' corsa media intensità (80% FCmax);
- 10' cammino+Stretching statico

### **Oppure:**

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 40' corsa media intensità (80% FCmax);
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- Stretching statico

### 14° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint con recupero 60 secondi, 5' corsa lenta quindi;
- 5x40m sprint con recupero completo;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (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 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

### Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 5x30m sprint con recupero 60 secondi;
- 5' corsa lenta quindi;
- 5x30m sprint con recupero 60 secondi;
- 5' corsa lenta quindi;
- 6x40m sprint (90% del massimo del momento) con recupero 60 secondi;
- 40' corsa in progressione (da Scala Borg da 2-3 fino ad arrivare a 6-7 negli ultimi minuti della corsa);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- Stretching.

### 15° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x5' in progressione effettuando gli ultimi 2' ad una intensità pari all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-8). Effettuare 2' jogging di recupero tra le prove;

### Oppure:

- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8). 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x30m sprint con recupero 60" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 40" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 30" passivi;
- 40' di corsa con ultimi 5 minuti ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x30m sprint con recupero 40" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 30" passivi;
- 40' di corsa (Borg 2-3) inserendo variazioni di velocità ogni minuto della durata di 5-6 secondi;
- Stretching.

### 17° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (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 (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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 10x100m in 22" con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 10x100m in 22" con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 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 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 20' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (20" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- Facoltativi: 10x100m in allungo (21-22" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 20' jogging (Borg 3);
- Stretching statico.

**Oppure:**

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 40' corsa continua (Borg 3-4);
- Stretching statico.

## 19° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) effettuando a propria discrezione 3-6 serie di 3x5" sprint con recupero 30" nel corso dei previsti 15' (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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x30m sprint con 40" recupero tra le prove;
- 3' recupero effettuando jogging;
- 10x30m sprint con 40" recupero tra le prove;
- 3' recupero effettuando jogging;
- 30' corsa continua (Borg 3);
- 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.

## 20° 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,
- 3x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);

### Oppure:

- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8). 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint con 90s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x40m sprint con 70s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x40m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) o 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- Oppure:
  - Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
  - 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 40' corsa media intensità (80% FCmax, Borg 3);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino
- Stretching statico

**Oppure:**

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino
- 40' corsa media intensità (80% FCmax);
- Stretching statico

### 24° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3-5 allunghi 60m;
- 8x 30m sprint con 40 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax;
- 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.

**Oppure:**

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3-5 allunghi 60m;
- 20-30-40-50m sprint recupero tra le prove 20-30-40 secondi;
- 5' Jogging;
- 20-30-40-50m sprint recupero tra le prove 20-30-40 secondi;
- 5' Jogging;
- 20-30-40-50m sprint recupero tra le prove 20-30-40 secondi;
- 5' Jogging;
- 20-30-40-50m sprint recupero tra le prove 20-30-40 secondi;
- 5' Jogging;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax;
- 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,
  - 3-4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- Oppure:
- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
  - 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10x20m sprint in linea con 20s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 10x30m sprint in linea con 30s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 20s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 50' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## 28° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- 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.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 10x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 10x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- 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;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 10x 100m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 4-5 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove di 100m;
- 5' Jogging;
- 10x 100m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 4-5 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove di 100m;
- 5' Jogging;
- 10x 100m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 5-6 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove di 100m;
- 15' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- 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);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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.

### 31° 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,
- 3-4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);

Oppure:

- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:

- 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 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'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.**