



**Settore Tecnico AIA–Stagione agonistica 2019-2020**

### **Programma Preliminare Arbitri Regionali**

**Carissimo,**

**è giunto anche per questa stagione il momento di costruire la propria forma fisica per affrontare con successo le designazioni. In quanto segue troverai un programma di allenamento di massima redatto con l'intento di guidarti negli allenamenti utili a questo scopo.**

**Le sedute di allenamento che di seguito troverai sono state progettate per poter essere svolte anche senza supervisione e in ambiente naturale, facendo fede sulla tua professionalità e esperienza. Modula pertanto i carichi proposti secondo le tue risposte del momento, di modo da individualizzare i carichi e consentire al tuo organismo di adattarsi in maniera ottimale.**

**Di vitale importanza è la continuità nell'allenamento e svolgere nella dovuta sequenza le sedute proposte. Nel caso dell'insorgenza di persistenti stati di affaticamento, riduci i carichi proposti. In questi casi è bene ridurre il volume e/o intensità del carico nei giorni seguenti allo stato di affaticamento effettuando allenamento aerobico a bassa intensità (da 20 a 30' corsa lenta) anche frazionato (frazioni di 10-15'). E' bene non allenarsi meno di 3 volte alla settimana per avere una progressione di adattamenti ottimale. Prevedi almeno 1-2 giornate di riposo alla settimana per favorire gli adattamenti perseguiti.**

**L'obiettivo di questo programma è quello di sviluppare la tua resistenza di base utilizzando mezzi sperimentati e basati sull'evidenza scientifica.**

**Gli ultimi tre giorni di allenamento prima del Raduno dovrebbero essere svolti osservando una importante riduzione del volume di allenamento. Quindi è bene evitare allenamenti importanti in quei giorni. I test come le gare devono essere affrontati in condizioni di freschezza. Inizia l'allenamento del programma da subito.**

## Programma di Allenamento Preliminare

### 1° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 30' corsa ad una intensità pari a 2-3 della scala Borg;
- 5' stretching statico

### Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x1000m in:
- 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; recuperando 1' jogging (Scala Borg 2);
- 5' di corsa (Scala Borg 2)+ stretching.

### 2° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging;
- 30-40' di corsa (da 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);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3) + stretching.

### 3° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 2x (5x 30m) sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni e 5' Jogging tra le serie;
- 2x15' (scala Borg da 2-3);
- 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 (scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 4° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m in allungo con recupero di passo;
- 2' cammino;
- 5x100m in allungo (21" 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 (21" 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:

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m in allungo con recupero di passo;
- 2' cammino;
- 30' effettuando un allungo di 30-40m ogni 2 minuti di corsa;
- 10' jogging;
- Stretching statico.

#### 5° 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;
- 2x15' (intensità scala Borg da 2-3). 5' recupero di passo tra le ripetizioni;
- 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 (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 20m sprint con recupero di passo;

- **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;**
- **10x100m in allungo (Borg 4-5, forte) con recupero 50m di passo;**
- **2' cammino;**
- **10x100m in allungo (Borg 4-5, forte) con recupero 50m di passo;**
- **2' cammino;**
- **Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);**
- **15' di corsa (scala Borg 2-3)+ stretching.**

### 6° Giorno

- **10' corsa (Scala Borg 2-3);**
- **5' di esercitazioni per la mobilità articolare;**
- **5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,**
- **2x4' corsa (scala Borg 5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2);**
- **15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.**

### **Oppure:**

- **10' corsa (Scala Borg 2-3);**
- **5' di esercitazioni per la mobilità articolare;**
- **5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,**
- **4x1' correndo ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);**
- **3' cammino;**
- **4x1' correndo ad una intensità pari a 5 della scala di Borg (Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);**
- **15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.**

### 7° Giorno

- **10' corsa (Scala Borg 2-3);**
- **5' di esercitazioni per la mobilità articolare;**
- **10x80m in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento con 1 minuto recupero tra le ripetizioni di corsa lenta;**
- **3' cammino;**
- **10x80m in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento con 1 minuto recupero tra le ripetizioni di corsa lenta;**
- **20-30' corsa (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 (Scala Borg 2-3) + stretching.**

### 8° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 3x4' corsa (scala Borg 5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa + stretching.

### Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' (Borg 5, Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);
- 3' Cammino;
- 5x1' (Borg 5, Forte) recuperando 1' effettuando jogging (Borg 2);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 9° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x 50m allungo con recupero di passo;
- 5x20m sprint con recupero completo di passo;
- 3' cammino;
- 10x30m sprint con recupero completo tra le ripetizioni;
- 40' corsa media intensità (Borg 3);
- Stretching statico

### 10° Giorno

- 10' di corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 15' di corsa (Borg 2-3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi;
- 3' cammino;
- 15' di corsa come illustrato sopra;
- 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+ stretching.

### 11° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x5' in progressione effettuando gli ultimi 2' ad una intensità pari a 5-6 della scala di Borg. Effettuare 2' jogging (Borg 2) di recupero tra le prove;
- 15' di corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 12° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 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 a 5 della scala di 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);
- 5' di corsa (scala Borg 2-3) + stretching.

### 13° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 20' di corsa (Borg 2-3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi;
- 5' cammino;
- 10' di corsa (Borg 2-3) con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi;
- Stretching statico.

### 14° Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3);
- 5' esercizi per la mobilità articolare;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (20" circa) con recupero 30" effettuando jogging tra gli allunghi;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 20' jogging (Borg 2);
- Stretching statico.

## 15° Giorno

- 10' di corsa (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 15' corsa (Borg 3) effettuando a propria discrezione 3-6 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 (scala Borg 2-3)+ stretching.

## 16° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa (Scala Borg 2)+ stretching.

### Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 5x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## 17° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x30m sprint con 60s recupero tra le ripetizioni;
- 3 minuti cammino;
- 6x30m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni;
- 3 minuti tra le serie;
- 6x30m sprint con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 3 minuti tra le serie;
- 20' corsa (Scala Borg 2-3) oppure: 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- 5' di corsa (Scala Borg 2-3) + Stretching statico.

## 18° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 4x4' corsa (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3);
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### Oppure:

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove;
- Recupero 3 minuti jogging;
- 4x1' corsa (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

**Nota:** effettuando le suddette proposte parti principali (4x4' o 4-5x1') facendo la spola tra due linee poste a 40-50m l'una dall'altra, si riesce a realizzare un allenamento che prepara alla effettuazione dello Yo-Yo Intermittent Recovery test livello 1.

## 19° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' corsa media intensità (Borg 3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- Stretching statico

## 20° Giorno

- 10' corsa (Borg 2);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 8x 30m sprint con 40s recupero tra le prove (Jogging, Borg 2);
- 5' Jogging (Borg 2);
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove (Jogging, Borg 2);
- 5' Jogging (Borg 2);
- 5x 30m sprint (90-95% del massimo del momento) con 30s recupero tra le prove (cammino, ripartire dall'arrivo);
- 20-30' corsa (Borg 2) in progressione raggiungendo negli ultimi 2' una intensità pari a 5-6 della scala di Borg.
- Stretching statico.



## 21° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
  - 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
  - 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
  - 3-4x4' (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging (Scala Borg 2-3);
  - 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ Stretching statico;
- oppure:

Utilizzando la traccia sonora del test effettuare test Yo-Yo Intermittent recovery test fino all'80% del massimo del momento;

- 15' corsa (Scala Borg 2-3)+ Stretching statico;

## 22° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni effettuando jogging (Borg 2).
- Recupero 3 minuti effettuando jogging (Borg 2);
- 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con 30s recupero tra le ripetizioni effettuando jogging (Borg 2);
- 3 minuti jogging (Borg 2);
- 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con 30s recupero tra le ripetizioni camminando (ripartire dall'arrivo).
- 20' corsa (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 (Scala Borg 2-3) + Stretching statico.

## 23° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 30' corsa (Scala Borg 2)+ Stretching.

## 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 con recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;

- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 20 s recupero tra le prove camminando (ripartire dall'arrivo dello sprint);
- 20-30' corsa (Borg 2-3).
- Stretching.

### 25° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m in allungo con recupero di passo;
- Test Yo-Yo intermittent recovery test fino all'80% del Massimo del momento;
- 15' corsa (Borg 2); Stretching Statico.

### 26° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x100m in 20-21s con 20s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 30' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching statico.

### 27° 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
- 3x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove camminando (partenza dall'arrivo dello sprint);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove effettuando jogging (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 20 s jogging (Borg 2) tra le prove;
- 2' cammino;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' a Borg 5.

### 28° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità pari a 5 della scala di Borg;
- 5' stretching

## 29° Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x75m in 16s con 14s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 10x75m in 16s con 14s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 3' cammino;
- 10x75m in 16s con 14s recupero effettuando jogging (Borg 2);
- 30' corsa (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### **Oppure:**

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- Yo-Yo Intermittent Recovey test fino all'80% del Massimo de momento;
- 15' corsa (Borg 2)+Stretching statico

## 30° 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 effettuando jogging (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove (Borg 2);
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove (Borg 2);
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' ad una intensità pari a 5 della scala di Borg;
- 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.

**Carlo Castagna**

**Metodologo Allenamento AIA**