

# PROGRAMMA ALLENAMENTO ARBITRI

Giorno Post-Partita

10' corsa al 60-70% FCmax + 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'', 80-90% della massima escursione articolare); 5' corsa lenta 60-70% FCmax+ 5' stretching dinamico (90% della massima escursione articolare); 20-30' corsa lenta 60-70% FCmax; 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-20'')

1°

10' corsa 60-70% FC max; 5' mobilità articolare correndo; 5' corsa 60-70% FCmax; 5-10x 60m allunghi con recupero jogging sulla stessa distanza; Cammino o stretching per 2-3' quindi 20-50' corsa al 70-80% FCmax; Facoltativo: Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori). 10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30'', 90-95% della massima escursione articolare)

2°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico (mantenendo la posizione per 10-15'', 90% della MEA); 30-40' corsa al 70-80% FCmax; 10' Stretching statico (15-30'' per posizione, 90-95% Massima escursione articolare) Facoltativo: Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori). 5' Stretching statico

3°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'', 90-95% della MEA) ; 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 esercizi per dorsali; 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 esercizi per dorsali; 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 esercizi per dorsali; 10' Stretching statico

4°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'', 90-95% della MEA); 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico (vedi sopra); 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico (mantenendo le posizioni per 15-30'', 90-95% della MEA); 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia; 1x10 addominali; 1x10 esercizi per dorsali; 10' Stretching statico

5°

Repeated Sprint Ability

Warm-up 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3); 5' di esercitazioni per la mobilità articolare; 5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m; 3-4 allunghi di 50-60m con recupero attivo;

Repeated Sprint Ability training (sprint al 90-95% massimo momento):

10x15m sprint in linea con recupero completo; 2' jogging; 30-40-50-60-70m sprint con 30'' recupero passivo tra le prove; 2' jogging; 30-40-50-60-70m sprint con 30'' recupero passivo tra le prove; 2' jogging; 5x30m sprint con 30'' recupero attivo (jogging) tra le prove;

Down & Flessibilità: 20' jogging (70% FCmax) Stretching statico.

6°

High-Intensity Training

Warm-up 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3); 5' di esercitazioni per la mobilità articolare; 5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m; 3x60m allungo con recupero jogging

High-Intensity training (Opzione 1 o 2 o mista) Effettuare da 2 a 3 volte la sequenza che segue (6'): 6' corsa effettuando 15'' corsa al 90% della FC Max (Borg 5-6) alternati con 15'' recupero effettuando jogging (Borg 2); Tra una sequenza (6') e l'altra recuperare 3' camminando.

Cool-Down 10' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

7° Giorno

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico; 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico; 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico; 10' corsa al 70-80% FCmax; (1x10 piegamenti sulle braccia; 1x10 addominali; 1x10 esercizi per dorsali); Stretching statico:

8°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico; Circuito Anti-infortunistico (2-3 passate); 30-40' corsa al 70-80% FCmax) Stretching statico:

9°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico; Tonificazione generale in palestra; Stretching statico:

10°

5-10x 1000m in 5-4.30'' con recupero 1' camminando. 10' stretching statico; Tonificazione generale in palestra;

11°

High-Intensity Training

Warm-up 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3); 5' di esercitazioni per la mobilità articolare; 5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m; 3x60m allungo con recupero jogging

High-Intensity Training : Liberi per il campo: 5' corsa (intensità Borg 3, Moderata) effettuando uno sprint di 5'' ogni 30'' (Recupero 25'' effettuando corsa laterale, dietro o jogging); 3' jogging; Secondo gli schemi in figura 5x30'' (Borg 5, forte, FC  $\geq$ 90% FCmax) alternati a 30'' jogging; 3' jogging; 5x30'' (Borg 5, forte, FC  $\geq$ 90% FCmax) alternati a 20'' jogging; 3' jogging; 5x30'' (Borg 5, forte, FC  $\geq$ 90% FCmax) alternati a 15'' 3' jogging; 5' corsa (intensità Borg 3, Moderata) effettuando uno sprint di 5'' ogni 30'' (Recupero 25'' effettuando jogging)

Cool-Down 10' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

12°

Warm-up 10' corsa 60-70% FC max inserendo anche esercizi di mobilità per le braccia dopo i primi 5' di corsa (slanci, spinte ecc); 5' mobilità articolare; 5' andature (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, doppio impulso ecc.) sui 10m con sviluppo in corsa sempre più intensa (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza.

Esercitazioni per la rapidità 5x 10m sprint con recupero completo; 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare); 5x 15m sprint con recupero completo; 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare); 5x30m sprint con cambi di direzione (vedi Fig.1)

recupero completo; 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare); 5x20m sprint recupero completo;

Cool-Down & Flessibilità 15' corsa al 60-70% FCmax; Stretching statico

13°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico; 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico; 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico; 10' corsa al 70-80% FCmax; (1x10 piegamenti sulle braccia; 1x10 addominali; 1x10 esercizi per dorsali); Stretching statico

14°

10' corsa 60-70% FC max;

5-10x 1000m in 5-4.30'' con recupero 1' camminando. 10' stretching statico; Tonificazione generale in palestra;

15°

10' corsa 60-70% FC max; 5' mobilità articolare correndo; 5' corsa 60-70% FCmax; 5-10x 60m allunghi con recupero jogging sulla stessa distanza; Cammino o stretching per 2-3' quindi 20-50' corsa al 70-80% FCmax; Facoltativo: Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori). 10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30'', 90-95% della massima escursione articolare)

16°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico (mantenendo la posizione per 10-15'', 90% della MEA); 30-40' corsa al 70-80% FCmax; 10' Stretching statico (15-30'' per posizione, 90-95% Massima escursione articolare) Facoltativo: Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori). 5' Stretching statico

17°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'', 90-95% della MEA) ; 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 esercizi per dorsali; 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 esercizi per dorsali; 10' corsa

al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 esercizi per dorsali; 10' Stretching statico

18°

10' corsa 60-70% FC max; 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'', 90-95% della MEA); 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico (vedi sopra); 10' corsa al 70-80% FCmax; 5' Stretching Statico (mantenendo le posizioni per 15-30'', 90-95% della MEA); 10' corsa al 70-80% FCmax; 1x10 piegamenti sulle braccia; 1x10 addominali; 1x10 esercizi per dorsali; 10' Stretching statico

19°

#### Repeated Sprint Ability

Warm-up 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3); 5' di esercitazioni per la mobilità articolare; 5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m; 3-4 allunghi di 50-60m con recupero attivo;

Repeated Sprint Ability training (sprint al 90-95% massimo momento):

10x15m sprint in linea con recupero completo; 2' jogging; 30-40-50-60-70m sprint con 30'' recupero passivo tra le prove; 2' jogging; 30-40-50-60-70m sprint con 30'' recupero passivo tra le prove; 2' jogging; 5x30m sprint con 30'' recupero attivo (jogging) tra le prove;

Down & Flessibilità: 20' jogging (70% FCmax) Stretching statico.

20°

#### High-Intensity Training

Warm-up 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3); 5' di esercitazioni per la mobilità articolare; 5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m; 3x60m allungo con recupero jogging

High-Intensity training (in diagonale o a rettangolo) scegliere una tra le due opzioni proposte di seguito:

Prima Opzione 3-4x4' corsa ad una intensità pari o superiore al 90% della FCmassima (Borg 5-6, Forte). Tra una sequenza (4') e l'altra recuperare 2' camminando