

AIA Stagione Agonistica 2020-2021



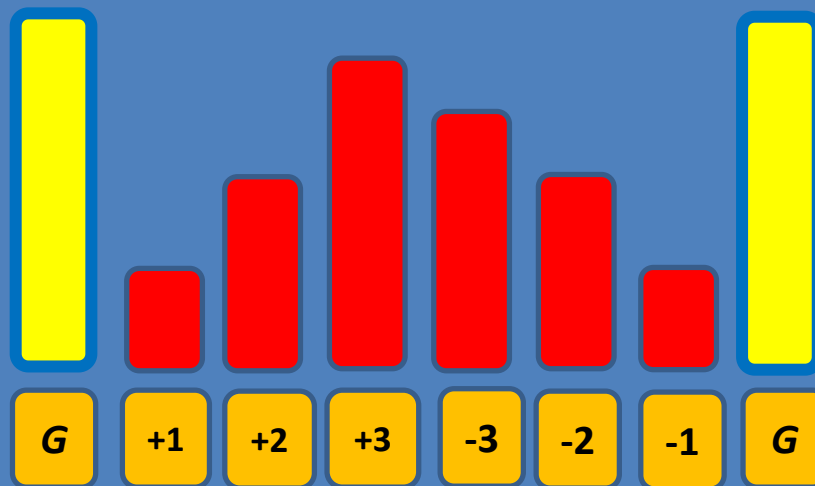
**Programma Allenamento Individuale
Arbitro Sezionale:**

16° Ciclo Funzionale

**Programma da Svolgere
INDIVIDUALMENTE**



Nel programma sono previste sessioni pre-gara (-1) e post gara (+1, +2) che utilizzerai nel caso di designazioni.



G=Gara

Opzioni tra cui scegliere:

1

Dove possibile: 10' corsa lenta (Borg 2) + 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 80-90% della Massima Escursione Articolare [MEA]); 5' corsa lenta (Borg 2) + 5' stretching dinamico (90% della massima escursione articolare); 20-30' corsa lenta (Borg 2); 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-20", 80-90% MEA);

2

Preferibilmente in ambiente naturale 30' jogging-walking (alternando periodi di corsa a periodi al passo, Borg 2) +15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30", 90% MEA).

3

In Palestra: 5' corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 90% MEA)+15' cyclette (Borg 2)+15'corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico 90% MEA;

4

In piscina: 20-30' nuoto libero+10' stretching statico (mantenendo la posizione per 15-30", 80-90% MEA).

Nota:

Per MEA (Massima Escursione Articolare) si intendede la massima percepita del momento

Tema metodologico: Recupero Attivo**Designati ultimo week-end****I opzione (Consigliata):**

10' corsa (Borg 2); 5' mobilità articolare; 5' corsa (Borg 2); **5-10x 60m allunghi con recupero jogging sulla stessa distanza; Cammino o stretching per 2-3' quindi 20-50' corsa al** (Borg 2);

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, MEA):

II opzione:

10' corsa (Borg 2); 5' stretching statico (mantenendo la posizione per 10-15", 90% della MEA); 30-40' corsa (Borg 2); 10' Stretching statico (15-30" per posizione, 90-95% MEA)

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 (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA):

**MEA=Massima Escursione
Articolare percepita del
momento**

III opzione:

10' corsa (Borg 2); 5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 90% della MEA); **10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA):**

IV opzione:

10' corsa (Borg 2); 5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 90% della MEA); **10' corsa (Borg 2); 5' Stretching Statico (vedi sopra); 10' corsa (Borg 2); 5' Stretching Statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA); 10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia; 1x10 addominali; 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA).**

Warm-up

10' corsa (Scala Borg 2-3);

5' di esercitazioni per la mobilità articolare;

5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;

5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

Non Designati ultimo week-end e designati che si sentono pronti per la seduta in oggetto

SPRINT TRAINING:

- 5x20m sprint con recupero completo tra le prove;
2' recupero effettuando jogging
- 5x30m sprint con recupero completo tra le prove;
3' cammino
- 5x40m sprint con recupero completo tra le prove
5' recupero effettuando jogging
- 5x40m sprint con recupero completo tra le prove
5' recupero effettuando jogging
- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza

25' corsa intensità pari 2 della scala di Borg;

Stretching statico

Recupero Completo=

Ovvero, riparti quando percepisci che hai completamente recuperate lo sprint precedente. E' soggettivo.

Warm-up

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;
- 5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

High-Intensity Training (HIT)

- 2x120s (Borg 5) con 60s Jogging tra le ripetizioni (Borg 2);
- 3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 5x10-20s (Borg 5, Borg 2) ← **5 min totali**
- 5x15-15s (Borg 5, Borg 2)
- 3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 15x10-10s (Borg 6, Borg 2) ← **5 min totali**
- 20' corsa continua (Borg 2-3)+ Stretching statico

0	Assente	
0,3		
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile
0,7		
1	Molto lieve	
1,5		
2	Lieve	Leggero
2,5		
3	Moderato	
4		
5	Forte	Intenso
6		
7	Molto forte	
8		
9		
10	Estremamente forte	"Massimo"
11		
↵		
●	Massimo in assoluto	Massimo pensabile

Borg CR10 Scale®
© Gunnar Borg, 1962, 1998, 2004
Italia Italia

**Usa la PERCEZIONE
DEL MOMENTO per
regolare l'INTENSITÀ
delle esercitazioni**

Warm-up

10' corsa (Scala Borg 2-3);

5' di esercitazioni per la mobilità articolare;

5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;

5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

Non Designati partita nel week-end

Abilità Ripetere Sprint:

- 4' corsa (intensità Borg 5, Forte);
3' cammino/jogging;
- 5x 30-25-5s (intensità Borg 2, Borg 4, Sprint);
3' cammino/jogging;
- 5x 20m sprint con 30s recupero effettuando jogging (Borg 2);
3' cammino/jogging;
- 15x 10-10s (intensità Borg 5, Borg 2);
3' cammino/jogging;
- 5x 20m sprint con 20s recupero effettuando jogging (Borg 2);

Usa la PERCEZIONE
DEL MOMENTO per
regolare l'INTENSITÀ
delle esercitazioni

15' jogging+Stretching statico

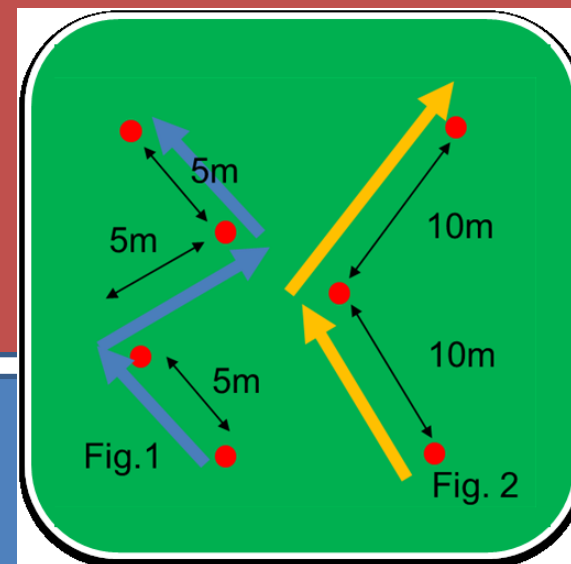
Warm-up

10' corsa (Scala Borg 2-3);
 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
 5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;
 5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

Designati partita

Esercitazioni per la rapidità (Attivazione Pre-Gara [-1 Day])

5x 10m sprint con recupero completo;
 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
 6x 15m sprint con cambi (Sx/Dx) di direzione con recupero completo (figura 1);
 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
 6x20m sprint con cambi (Sx/Dx) di direzione (vedi figura 2) recupero completo;
 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
 4' effettuando jogging e corsa laterale /dietro inserendo accelerazioni/decelerazioni di 5-10m a piacere (Intensità media della esercitazione 2-3 Scala di Borg).

**Cool-Down & Flessibilità**

15' corsa al (Borg 2);
 Stretching statico

50' corsa (Borg 2)
Stretching statico;

Oppure:
40' (Borg 2)
con finale in progressione
(Ultimi 5' finali a 5 della scala di Borg)

0	Assente	
0,3		
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile
0,7		
1	Molto lieve	
1,5		
2	Lieve	Leggero
2,5		
3	Moderato	
4		
5	Forte	Intenso
6		
7	Molto forte	
8		
9		
10	Estremamente forte	"Massimo"
11		
→		
●	Massimo in assoluto	Massimo pensabile

Usa la PERCEZIONE
DEL MOMENTO per
regolare l'INTENSITÀ
delle esercitazioni

0	Assente		
0,3			
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile	
0,7			
1	Molto lieve		
1,5			
2	Lieve	Leggero	Jogging
2,5			
3	Moderato		
4			Corsa
5	Forte	Intenso	
6			
7	Molto forte		
8			Sprint
9			
10	Estremamente forte	"Massimo"	
11			
↔			
●	Massimo in assoluto	Massimo pensabile	

Borg CR10 Scale®
 © Gunnar Borg, 1982, 1998, 2004
 Italian Italiano



Carlo Castagna PhD

Metodologo Allenamento AIA

Responsabile Preparazione Atletica CAN