

# AIA Stagione Agonistica 2020-2021



**Programma Allenamento Individuale  
Arbitro Sezionale:**



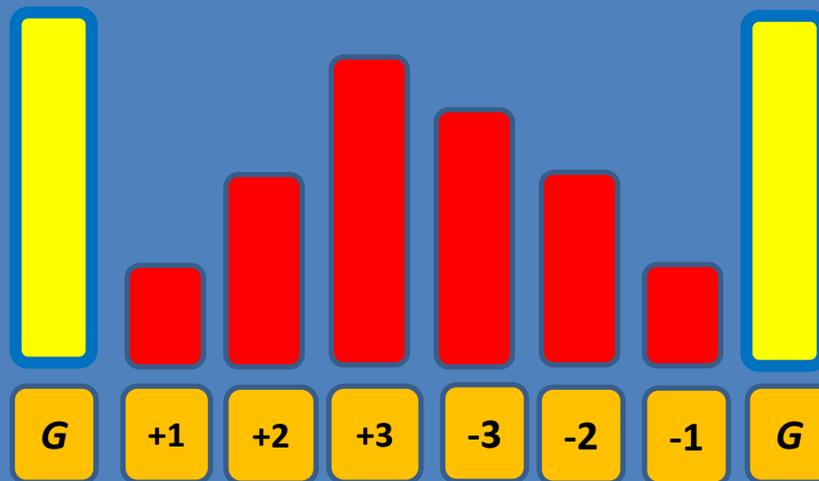
**19° Ciclo Funzionale**



**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**

### RSA TRAINING:

- 5x20m sprint con recupero completo tra le prove;  
2' recupero effettuando jogging
- 5x30m sprint con recupero 20s tra le prove;  
3' cammino
- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza  
3' cammino
- 5x40m sprint con recupero 30s tra le prove  
3' recupero effettuando jogging
- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza

15' 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)**

- 4x60s (Borg 5) con 60s Jogging tra le ripetizioni (Borg 2);  
3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 5x20-10s (Borg 5, Borg 2) ← **5 min totali**  
5x10-20s (Borg 6/7, Borg 2)
- 3' recupero cammino o jogging
- 10x5-25s (Borg 6/7, Borg 2) ← **5 min totali**
- 15' 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		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		
101		
102		
103		
104		
105		
106		
107		
108		
109		
110		
111		
112		
113		
114		
115		
116		
117		
118		
119		
120		
121		
122		
123		
124		
125		
126		
127		
128		
129		
130		
131		
132		
133		
134		
135		
136		
137		
138		
139		
140		
141		
142		
143		
144		
145		
146		
147		
148		
149		
150		
151		
152		
153		
154		
155		
156		
157		
158		
159		
160		
161		
162		
163		
164		
165		
166		
167		
168		
169		
170		
171		
172		
173		
174		
175		
176		
177		
178		
179		
180		
181		
182		
183		
184		
185		
186		
187		
188		
189		
190		
191		
192		
193		
194		
195		
196		
197		
198		
199		
200		

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

## Stabilizzazione Aerobica

40-50' corsa (Borg 2-3)+Stretching

Modalità Continua

Oppure:

Modalità Frazionata

5-10x1000m in 5-4'30" con 30" cammino tra le ripetizioni.  
Intensità media percepita pari a 2-3 della scala di Borg.

PROCEDURA :

Stabilisci il ritmo di corsa a Borg 2-3 per 1000m

Aggiustalo di modo da poter fare 15 ripetizioni

Effettua da 5 a 10 ripetizioni con 30" pausa

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

Borg CR10 Scale®  
© Charles Borg, 1982, 1992, 2004  
Bologna, Italia

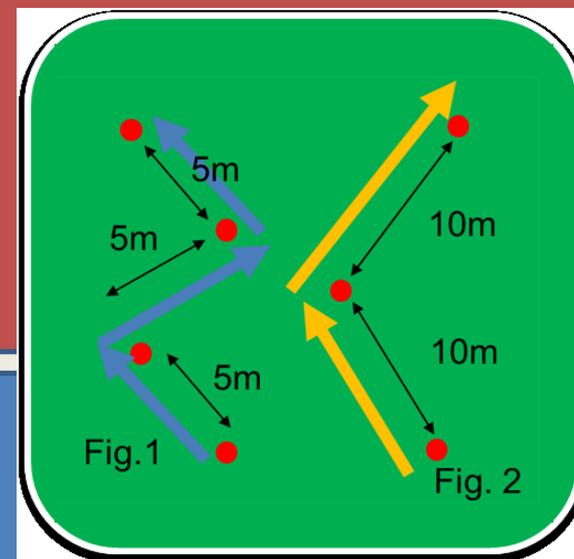
**Warm-up**

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

### 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

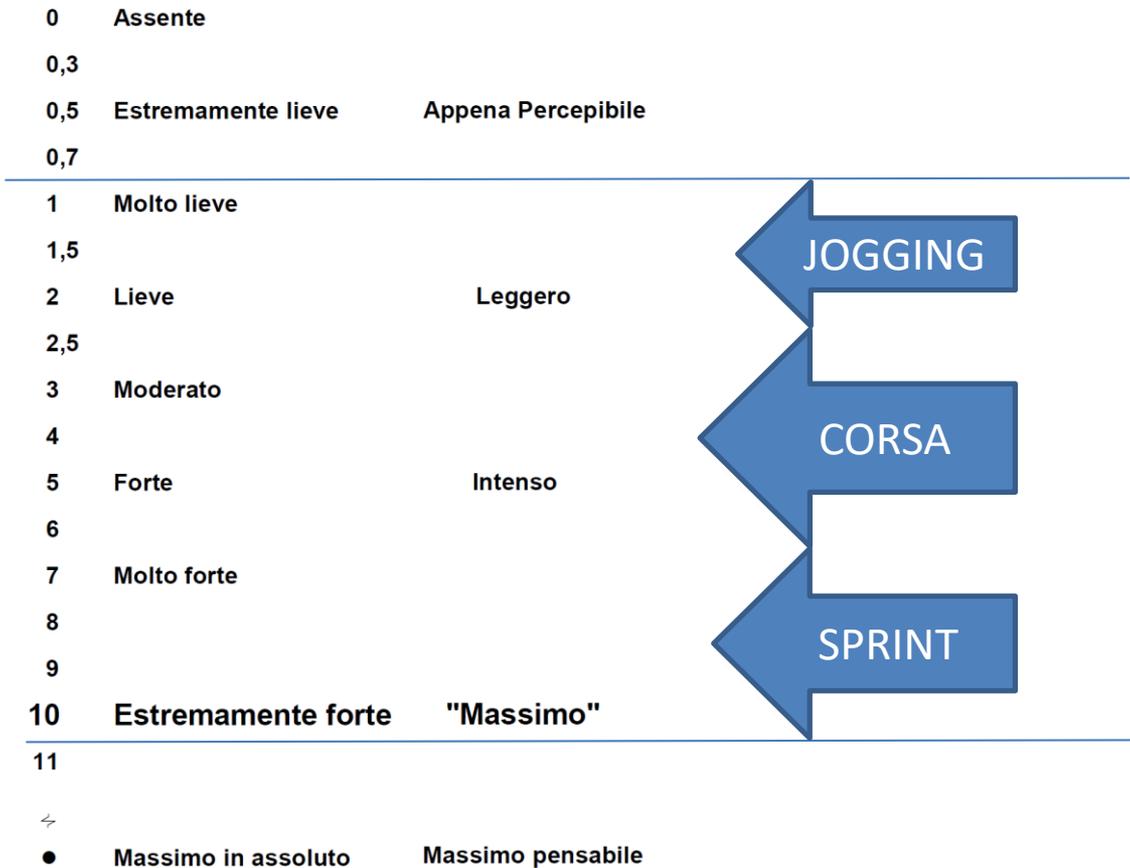
Esercizi per tonificazione addominali, dorsali e braccia 1 serie di dieci ripetizioni per distretto muscolare in circuito (2 passate). Inserire plank in tenuta di 30s nel circuito.

### Stretching statico

2 passate (completamento di tutte le lezioni)



## 15' Jogging (Borg 2) + Stretching Statico



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



**Carlo Castagna PhD**

**Metodologo Allenamento AIA  
Responsabile Preparazione Atletica CAN**

**BUONE FESTE!!!**

