

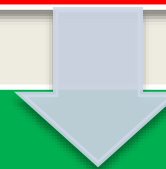
# AIA Stagione Agonistica 2020-2021



**Programma Allenamento Individuale  
Arbitro Sezionale:**



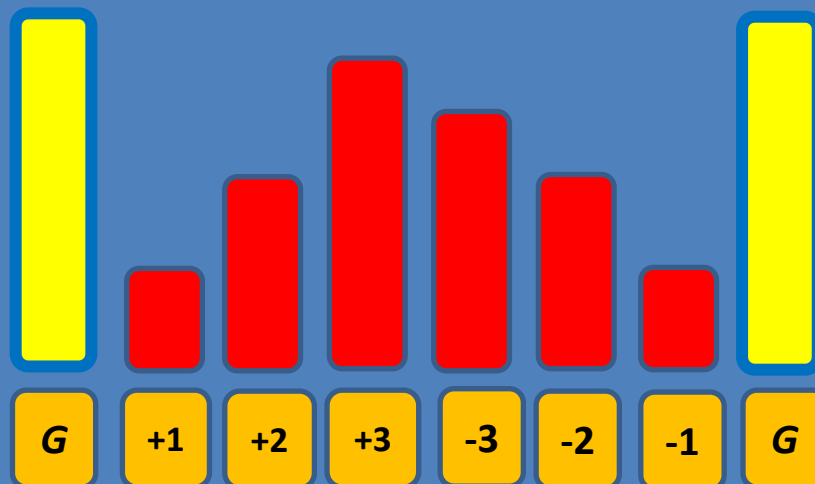
**35° Ciclo Funzionale**



**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 intende 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**

→ 5x5s sprint con recupero 25s tra le prove;



3 min cammino

→ 5x5s sprint con 25s recupero tra le prove



4' cammino/jogging

→ 5x5s sprint con 25s recupero tra le prove



3' recupero effettuando jogging

→ 10x75m allungo recupero jogging stessa distanza

### Abilità Ripetere Sprint

Effettuare jogging nel recupero

Percorrere la max distanza possibile

15' corsa intensità pari 2 della  
scala di Borg +

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

### High-Intensity Training

- 4' corsa (Borg 5)
- 😊 3' jogging
- 10x15-15s corsa (Borg 5 e Borg 2);
- 😊 3' jogging
- 4x60-30s corsa (Borg 5 e Borg 2)
- 😊 15' jogging (Borg 2)+ 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  |                     |                    |
| ●   | Massimo in assoluto | Massimo pensabile  |

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®  
© Gunnar Borg, 1962, 1990, 2004  
Italian

# 4° Giorno

## 35° Ciclo Funzionale – Stagione Agonistica 2020-2021

### 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**

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



**SIT & HIT :**



3x10s Sprint (Borg 7/8) con 60s  
cammino tra le ripetizioni



5' jogging



5x60-30s corsa (Borg 5 e Borg 2)



15' jogging+Stretching statico

SIT= Sprint Intermittent Training

HIT= High-Intensity Training

|     |                     |                    |
|-----|---------------------|--------------------|
| 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            |
| 7   | Molto forte         |                    |
| 8   |                     |                    |
| 9   |                     |                    |
| 10  | Estremamente forte  | "Massimo"          |
| 11  |                     |                    |
| 12  |                     |                    |
| •   | Massimo in assoluto | Massimo pensabile  |

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

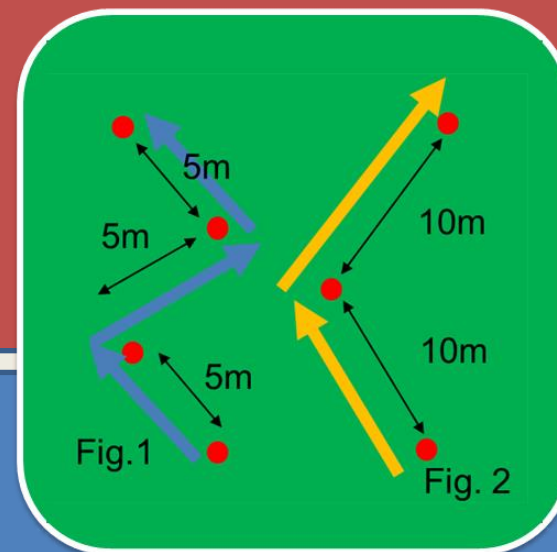
**Warm-up**

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);

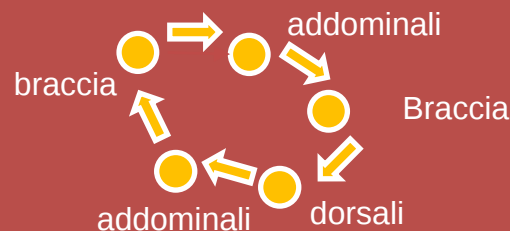
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;

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

5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

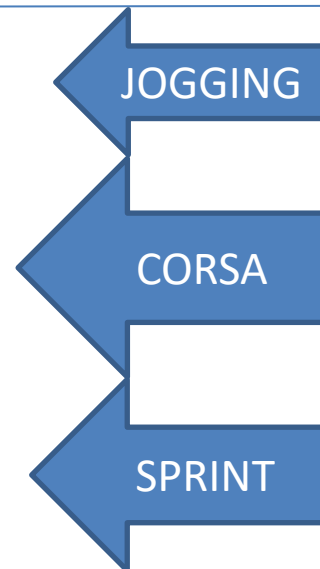
Esercizi per tonificazione addominali, dorsali e braccia 1 serie di dieci ripetizioni per distretto muscolare in circuito (2 passate). Inserire plank in tenuta di 30s nel circuito.

2 passate (completamento di tutte le stazioni)



### 15' Jogging (Borg 2) + 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, 1982, 1998, 2004  
Italian Italiano



**Carlo Castagna PhD**

**Metodologo Allenamento AIA**

**Responsabile Preparazione Atletica CAN**