



## **Settore Tecnico AIA–Stagione agonistica 2016-2017**

### **Programma Preliminare Arbitri Regionali**

**Carissimo,**

**sono certo che nel corso del periodo di transizione intercorso tra la fine del campionato 2015-2016 e il momento in cui tu riceverai questa mia comunicazione ti sarai ritemprato dopo una stagione agonistica sicuramente impegnativa. Sono altresì sicuro che data la tua nota professionalità, avrai mantenuto la tua condizione atletica effettuando con convenienza delle sedute di allenamento utili per conservare la tua condizione fisica e la tua composizione corporea a livelli accettabili.**

**In quanto segue troverai un programma di allenamento di massima redatto con l'intento di guidarti nella costruzione della tua forma fisica utile per affrontare la prossima stagione agonistica (2016-2017). L'obiettivo è quello di aumentare progressivamente la tua condizione fisiologica fino all'inizio del campionato di calcio.**

**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 40 a 50' corsa lenta) anche frazionato (frazioni di 10-15').**

**L'obiettivo di questo programma è quello di sviluppare la tua resistenza di base utilizzando mezzi sperimentati e basati sull'evidenza scientifica. Gli allenamenti sono stati progettati per essere svolti senza problemi anche in strutture occasionali o ambiente naturale.**

## Programma di Allenamento Preliminare

### 1° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (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 tra le prove; la FC non dovrebbe essere superiore all'85-90% della FCmax (Scala Borg 3-4);
- 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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

#### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 30' corsa ad una intensità pari a 3-4 della scala Borg (moderata);
- 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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 2° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' stretching statico;
- 30-40' di corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);
- 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 al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

#### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 10x100m in allungo (Borg 4-5, Moderato/Forte) con recupero di passo o leggero jogging su 50m:
- 3' jogging;
- 10x100m in allungo (Borg 4-5, Moderato/Forte) con recupero di passo o leggero jogging su 50m:
- 3' jogging;

- 20' corsa a intensità moderata (Borg 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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 3° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (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;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando effettuando jogging secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- 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 al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x20m sprint con recupero completo tra le ripetizioni;
- 3' cammino;
- 5x 30m sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni
- 5' Jogging;
- 3x5' di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando effettuando jogging secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7). Tra una serie e l'altra recuperare 3' cammino;
- 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 al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

### 4° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (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 al 60-70% FCmax (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;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- 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 defaticante (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 defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

### 6° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa all'85-90% della FCmax (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 10x1' correndo ad una intensità pari a 5-6 della scala di Borg (Forte) recuperando 2' effettuando jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 7° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 2x(10x80m) in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti tra le serie e 1 minuto tra le ripetizioni di corsa lenta;
- 20' corsa 70-80% FCmax (Scala Borg 2-3) o 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- 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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

### 8° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 3x4' corsa all'90% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 10x1' correndo ad una intensità pari a 5-6 della scala di Borg (Forte) recuperando 2' effettuando jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 9° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x 50m allungo con recupero di passo;
- 10x30m sprint con recupero completo tra le ripetizioni;
- 40' corsa media intensità (80% FCmax);
- 5x100m allungo (20") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 5x100m allungo (20") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 10' cammino+Stretching statico

### 10° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- 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.

### 11° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x5' in progressione effettuando gli ultimi 2' ad una intensità pari all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-8). Effettuare 2' jogging di recupero tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 12° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (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 al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);
- 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 al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

### 13° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- 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 al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

### 14° Giorno

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- 20' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (20" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- Facoltativi: 10x100m in allungo (21-22" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 20' jogging (Borg 3);
- Stretching statico.

### 15° 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)
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) effettuando a propria discrezione 3-6 serie di 3x5" sprint con recupero 30" nel corso dei previsti 15' (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- 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 defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

## 16° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 5x1' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## 17° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x30m sprint con 60s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x30m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x30m sprint con 40s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) o 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- 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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

## 18° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

**Oppure:**

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 5x1' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 5x1' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 5-6) con 1' di recupero camminando tra le prove .
- Recupero 3 minuti jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

**Nota:** effettuando le proposte parti principali (4x4' o 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 al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' corsa media intensità (80% FCmax);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino
- Stretching statico

**Oppure:**

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' corsa media intensità (80% FCmax);
- 5' cammino
- Stretching statico

### 20° 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 40 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- 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.

## 21° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3-4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### **Oppure:**

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 10x75m in 16 con pari tempo di recupero effettuando jogging,
- 3' cammino;
- 10x75m in 16 con pari tempo di recupero effettuando jogging,
- 3' cammino;
- 10x75m in 16 con pari tempo di recupero effettuando jogging,
- 3' cammino;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## 22° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

## 23° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging;
- 30' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ 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
- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;

- **5' Jogging;**
- **5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;**
- **5' Jogging;**
- **5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;**
- **20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.**
- **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**