



AIA CAN-Pro Stagione agonistica 2017-2018 **Programma di Allenamento Assistenti Arbitri: 1° Ciclo Funzionale**

Periodo: dal 27 Giugno al 9 Luglio 2017

Carissimo,

in quanto segue troverai un programma bisettimanale di allenamento che è stato redatto con l'intento di guidarti nella costruzione della tua forma fisica utile per affrontare la prossima stagione agonistica (2017-2018). È il primo ciclo funzionale del periodo di preparazione pre-campionato che ha come obiettivo quello di aumentare progressivamente la tua condizione fisiologica fino all'inizio del campionato di calcio. La prima verifica di questa programmazione verrà pertanto effettuata nel corso del primo raduno della stagione a Sportilia.

Le sedute di allenamento programmate per questo primo ciclo funzionale 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. **Data la natura del periodo (costruzione della forma fisica) è bene non adottare strategie per accelerare i recuperi tra le sedute di allenamento in quanto questi renderebbero meno efficaci gli allenamenti proposti.**

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, generale o locale, sei invitato a contattare il preparatore atletico del tuo polo di allenamento o direttamente me. 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 20 a 40' corsa lenta, Börg 2) anche frazionato (frazioni di 10-15').

L'obiettivo di questo programma è quello di sviluppare la tua resistenza di base sia aerobica che anaerobica 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

1° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 10' corsa continua (Borg 2-3);
- 2' mobilità articolare;
- 10' corsa continua (Borg 2-3);
- 2' mobilità articolare;
- 10' corsa continua (Borg 2-3);
- 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 15' corsa continua (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 15' corsa continua (Borg 2-3);
- 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 30-40' corsa continua (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 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;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;

- 5x (20-30-40-30-20m) sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento con recupero camminando fino alla partenza per recupero. Tra ciascuna delle cinque serie recuperare 3' effettuando cammino/jogging;
- 20' corsa continua (Borg 2-3);
- 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 10x30m ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 20' corsa continua (Borg 2-3);
- 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 5x20m sprint con recupero completo;
- 2' jogging;
- 5x30m sprint (80% del massimo individuale del momento) con recupero completo tra le prove;
- 2' jogging;
- 20' corsa continua (Borg 2-3) effettuando ogni 60'' circa una variazione di velocità di 20-30m;
- 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;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 10' corsa continua (Borg 2-3) inserendo tratti di corsa laterale;
- 5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 10' corsa continua (Borg 2-3) inserendo tratti di corsa laterale;
- 5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 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;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 10x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 15' corsa continua (Borg 2-3);
- 10x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 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;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento. Tra le prove recuperare 1' effettuando cammino o jogging;
- 15' corsa continua inserendo sprint di 10m ogni minuto (Borg 2-3);
- 5x30m sprint ad una intensità pari all'80% del massimo del momento, recuperando tra le prove 30'' effettuando jogging;
- 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

4° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 15' corsa effettuando una variazione di velocità di 3'' (70-80% massimo) ogni 30-40'';
- 5' mobilità articolare;
- 10' corsa in progressione effettuando l'ultimo minuto della corsa ad una intensità pari a 5-6 della scala di Borg;
- 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 15' corsa effettuando una variazione di velocità di 3'' (70-80% massimo) ogni 30-40'';
- 5' mobilità articolare;
- 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 3x5' corsa effettuando una variazione di velocità di 3'' (80-90% massimo) ogni 30-40''. Tra una ripetizione e l'altra effettuare 2' di cammino effettuando se del caso anche esercizi di stretching dinamico;
- 15' corsa lenta (Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

5° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30'' tra le ripetizioni;
- 10' jogging (Borg 2);
- 5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30'' tra le ripetizioni;
- 10' jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint (80-90% massimo) con recupero 40'' tra le ripetizioni;
- 10' jogging (Borg 2);
- 5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30'' tra le ripetizioni;
- 10' corsa continua (Borg 2-4);
- 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;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 10x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30'' tra le ripetizioni;
- 10' jogging (Borg 2);
- 10x30m sprint (80-90% massimo) con recupero 40'' tra le ripetizioni;
- 5' jogging (Borg 2);
- 10x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30'' tra le ripetizioni;
- 20' corsa continua (Borg 2-4)
- 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;
- 5x40m in allungo con recupero effettuando jogging;
- 5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni;
- 3' jogging (Borg 2);
- 5x20m sprint (80-90% massimo) con recupero 30" tra le ripetizioni;
- 3' jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint (80-90% massimo) con recupero 40" tra le ripetizioni;
- 3' jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint (80-90% massimo) con recupero 40" tra le ripetizioni;
- 3' jogging (Borg 2);
- 20' corsa continua (Borg 2-4) inserendo variazioni di velocità di 20m a piacere (inserire anche andature laterali);
- 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.

6° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 4x 15-10-5, Effettuare 4 cicli correndo di seguito per 15-10-5" ad una intensità rispettivamente pari a 3 (15") 5 (10") della scala di Borg e sprintando (5") corrispondenti a un totale di 2'.
- 3' cammino stretching;
- 4x 15-10-5;
- 3' cammino;
- 2x10' di corsa in progressione con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 85-90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 5' recupero effettuando jogging;
- 5' camminando;
- 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;
- 2x10' di corsa in progressione con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 85-90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 5' recupero effettuando jogging;
- 5' camminando;
- 10' di corsa effettuando uno sprint di 3" ogni 30-40" (inserire corsa laterale nel recupero);
- 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;
- 4x5' di corsa in progressione con l'ultimo minuto ad una intensità pari al 85-90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 2' recupero effettuando jogging;
- 5' camminando;
- 2x5' di corsa effettuando uno sprint di 3" ogni 30-40" (inserire corsa laterale nel recupero). Tra una serie e l'altra effettuare 3' di corsa;
- 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.

7° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x 80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging;
- 10x 30m sprint (90% del massimo del momento) con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' cammino;
- 10' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3" con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale);
- 5x 40m sprint (90% del massimo del momento) con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 10' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3" con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale);
- 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;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x 80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging;
- 5x 80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 30' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3" con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale);
- 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;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 10x 50m in 11" con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;

- 10x 50m in 11'' con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;
- 2x10' di corsa (Borg 3) effettuando una variazione di velocità di 3'' con recupero a piacere tra queste (inserire nel recupero anche corsa laterale). Tra una ripetizione di 10' e l'altra recuperare 5' camminando e inserendo esercizi di mobilità articolare;
- 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.

8° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 4x 15-10-5, Effettuare 4 cicli correndo di seguito per 15-10-5'' ad una intensità rispettivamente pari a 3 (15'') 5 (10'') della scala di Borg e sprintando (5'') corrispondenti a un totale di 2'.
- 3' cammino stretching;
- 4x 15-10-5;
- 2x10' di corsa in progressione con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 85-90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 5' recupero effettuando jogging;
- 5' camminando;
- 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;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 5x 30m sprint (85-90% max) con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (70-80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva (inserendo anche andature laterali) secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70%, scala Borg da 2-3, e non superare il 90% della FCmax, (scala Borg 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;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 5x 30m sprint (85-90% max) con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- 2' cammino e stretching statico;

- 5x100m in 20'' secondi recuperando 30'' tra le prove;
- 2' jogging;
- 5x100m in 20'' secondi recuperando 30'' tra le prove;
- 2' jogging;
- 10x50m in 10'' secondi recuperando 20'' tra le prove;
- 5' jogging;
- 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 al 70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

9° Giorno

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 20' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 10x100m in allungo con recupero pari distanza effettuando jogging;
- 25' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- Stretching statico.

Oppure:

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10x100m in 24'' con recupero 20''effettuando jogging;
- 2' jogging
- 10x100m in 24'' con recupero 20''effettuando jogging;
- 2' jogging
- 10x100m in 24'' con recupero 20''effettuando jogging;
- 25' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- Stretching statico.

10° 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)
- 2x (5x30m) sprint (90-95% max) con recupero 50 secondi. Recupero tra una serie e l'altra 5' effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (70-80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva (inserendo anche andature laterali) 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)
- 10x30m sprint (90-95% max) con recupero 50 secondi. Recupero tra una serie e l'altra 5' effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 1x5' di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (70-80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva (inserendo anche andature laterali) 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);
- 2' recupero effettuando jogging;
- 10x50m in 10'' con 20'' recupero effettuando jogging;
- 1x5' come sopra;
- 2' recupero effettuando jogging;
- 10x50m in 10'' con 20'' recupero effettuando jogging;
- 15' corsa lenta;
- 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.

11° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x30m sprint con recupero completo tra le ripetizioni;
- 3' cammino;
- 10x75m corsa in 15'' (scala Borg 6-7) effettuando un recupero passivo (15'') o attivo (jogging 15'') a secondo delle condizioni del momento.;
- 20-30' 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,
- 5x20m sprint con recupero fino alla partenza camminando;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero completo;
- 3' cammino;
- 10x100m corsa in 18-20'' (scala Borg 6-7) effettuando un recupero passivo (40'') o attivo (jogging 40'') a secondo delle condizioni del momento.;
- 20' 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,
- **30'** corsa al 70-80% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo variazioni di velocità di 20-40m a piacere durante l'esercitazione;
- **Stretching** statico secondo necessità;
- **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.

Carlo Castagna

Responsabile Preparazione Atletica CAN A-B