



AIA CAN Pro Stagione agonistica 2017-2018
Programma di Allenamento Assistenti Arbitri: 2° Ciclo Funzionale

Periodo: dal 10 al 16 Luglio 2017

Carissimo,

di seguito trovi il secondo ciclo di allenamento per la tua preparazione fisica al prossimo campionato di calcio (2017-2018).

Confidando nella tua esperienza ti chiedo di modulare attentamente i carichi di lavoro secondo le tue risposte individuali.

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.

Il programma ha come obiettivo quello di sviluppare la tua resistenza generale e la tua abilità di sprint.

Programma di Allenamento

1° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 5x5' di corsa in progressione con ultimi 30" ad una intensità pari al 90-95% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 2' recupero effettuando jogging inserendo 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 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 5x2' di corsa in progressione con ultimi 30" ad una intensità pari al 90-95% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 2' recupero effettuando jogging inserendo corsa laterale;
- 5' recupero camminando;
- 5x2' di corsa in progressione con ultimi 30" ad una intensità pari al 90-95% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra le serie 2' 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) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 10x100m in 22" con pari tempo di recupero;
- 2' recupero effettuando jogging inserendo corsa laterale;
- 10x100m in 22" con pari tempo di recupero;
- 2' recupero effettuando jogging inserendo corsa laterale;
- 10x100m in 22" con pari tempo di recupero;
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

2° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 10-20-30-40-30-20-10m sprint con recupero completo tra le prove (riparti quando sei pronto);
- 3' cammino;
- 10-20-30-40-30-20-10m sprint con recupero completo tra le prove (riparti quando sei pronto);
- 3' jogging;
- 10-20-30-40-30-20-10m sprint con recupero completo tra le prove (riparti quando sei pronto);
- 3' jogging;
- 20' corsa di stabilizzazione (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);
- Stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 2x (5x30m sprint) con recupero effettuando jogging per 20-30''. Recupero tra le serie 3' jogging;
- 5' jogging;
- 6x40m sprint con recupero 1' passivi tra le ripetizioni;
- 20' corsa di stabilizzazione (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);
- Stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 5x30m sprint con recupero effettuando jogging 20-30'';
- 3' jogging inserendo anche corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero effettuando jogging 20-30'';
- 3' jogging inserendo anche corsa laterale;
- 20' corsa (Borg 3) inserendo ogni minuto circa una variazione di velocità pari a 40-50m;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- Stretching.

3° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa (intensità pari a 3, Moderata, della scala di Borg) inserendo a piacere sprint di 30m (80-90% del 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) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 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) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 10' 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);
- 10x20m sprint con recupero 30'' tra le prove;
- 10' corsa come sopra;
- 10x20m sprint con recupero 30'' 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);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

4° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint in linea (90-95% del massimo del momento) con recupero completo;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x30m sprint in linea (90-95% del massimo del momento) con recupero completo;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x40m sprint in linea con recupero 30'' tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 20' di corsa in progressione (scala Borg da 2-3 fino a 5-6 4' finali)+ stretching.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint navetta (15m avanti+15m dietro) con recupero 50 secondi;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x30m sprint navetta (15m avanti+15m dietro) con recupero 50 secondi;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x10m navetta (5m+5m) con corsa laterale;
- 10x20m sprint in linea con recupero 30'' tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 20' di corsa in progressione (scala Borg da 2-3 fino a 5-6 4' finali)+ stretching.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint navetta (15m avanti+15m dietro) con recupero 50 secondi;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x30m sprint navetta (15m avanti+15m dietro) con recupero 50 secondi;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x10m navetta (5m+5m) con corsa laterale;
- 10x20m sprint in linea con recupero 30'' tra le prove;
- 30' di corsa (scala Borg 2-4) + stretching.
- 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° Giorno

- 10' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- Esercizi per la prevenzione degli infortuni secondo esigenze individuali (core-stability, esercizi eccentrici per polpacci e flessori del ginocchio);
- 10x50m in 10" con recupero pari tempo (10-10);
- 5' jogging
- 10x50m in 10" con recupero pari tempo (10-10);
- 2' jogging
- 10x50m in 10" con recupero pari tempo (10-10);
- 20' di corsa (inserendo anche andature laterali) al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- Stretching statico.

Oppure:

- **Simulazione prova ARIET**
- **Prima Opzione:**
 - con traccia sonora in MP3 player effettuare 2 volte la prova sino al livello 14.8 rispettando 4' di recupero camminando tra le prove.
- **Seconda opzione:**
 - Effettuare il protocollo di spostamento previsto dall'ARIET per 4' ad una andatura che iniziando da una intensità pari a 3-4 della scala di Borg termina ad una intensità pari al 6-8 della stessa scala (ultimo minuto finale). Ripetere quanto proposto per 3-4 volte rispettando 3' tra una prova e l'altra.

Carlo Castagna

**Metodologo dell'allenamento AIA
Responsabile Preparazione Atletica CAN A-B**