



AIA CAN-Pro Stagione agonistica 2017-2018
Programma di Allenamento Assistenti Arbitri: 3° Ciclo Funzionale

Periodo: dal 16 al 23 luglio 2017

Carissimo,

ho il piacere ti inviarti il terzo ciclo di allenamento elaborato per prepararti al prossimo campionato di calcio (2017-2018).

Le opzioni che troverai sono state concepite per individualizzare ulteriormente il programma di lavoro secondo il principio della molteplicità dei mezzi nel conseguire lo stesso obiettivo.

L'obiettivo di principale di questo programma di allenamento è quello di sviluppare la tua resistenza aerobica, la tua agilità e l'abilità di ripetere sprint.

Gli allenamenti sono stati progettati per essere svolti senza problemi anche in strutture occasionali o ambiente naturale e senza supervisione.

Programma di Allenamento

1° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x15m sprint massimali con recupero completo passivo;
- 3' jogging;
- 5x 10m navetta mediante corsa laterale (5m +5m) con recupero completo passivo;
- 5' jogging;
- 5x 10-8-8-10m test con recupero completo tra una ripetizione e l'altra;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti)+ stretching.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x60m allungo;
- 5x 10m navetta mediante corsa laterale (5m +5m) con recupero completo passivo;
- 5x30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 5' jogging;
- 5x 10-8-8-10m test con recupero completo tra una ripetizione e l'altra;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti)+ stretching.

2° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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);
- 2-3x(10x75m) in allungo all'80-90% (Borg 5-6) del proprio massimo del momento recuperando 25m di passo. Recupero 3' tra le serie e 1' tra le ripetizioni di corsa lenta (inserendo se possibile anche andature laterali);
- 20' corsa (inserendo anche andature laterali) 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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);

- 10x50m in 10'' con 20'' recupero effettuando jogging;
- 3' jogging;
- 10x50m in 10'' con 20'' recupero effettuando jogging;
- 3' jogging;
- 20' corsa (inserendo anche andature laterali) 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.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 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);
- 20' corsa inserendo sprint di 10-30m a piacere nel corso della corsa (Scala Borg 2-3). Inserire nei 20' anche corsa laterale e galoppo laterale;
- 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.

3° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche 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);
- 3x60 m allungo;
- Dopo 1' recupero
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 2' recupero inserendo corsa laterale ;
- 5x30m sprint con recupero 40'' effettuando jogging;;
- 2' recupero inserendo corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero 30'' effettuando jogging;;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 4-5 negli ultimi 3' minuti);
- Stretching statico.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche 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);
- 3x60 m allungo;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 2' recupero inserendo corsa laterale ;
- 10x30m sprint con recupero 40'' effettuando jogging e corsa laterale;
- 20' corsa (Scala Borg 2-3)
- Stretching statico.

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche 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);
- 3x60 m allungo;
- 10x30m con recupero completo tra le prove;
- 2' recupero inserendo corsa laterale ;
- 10x30m sprint con recupero 40" effettuando jogging e corsa laterale;
- 20' corsa (Scala Borg 2-3)
- Stretching statico.

4° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging (inserendo anche andature laterali se possibile),
- 3x4' corsa in progressione (da Borg 3 fino a 6-7) dal 70-80% FC max al 90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (Scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 20' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

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**