



## **Stagione agonistica 2019-2020 Programma Pre-Raduno Assistenti Arbitro:**

**Caro Arbitro,**

**In quanto segue troverai delle proposte di allenamento studiate per prepararti ad affrontare dal punto di vista fisico la prossima stagione agonistica (2019-2020). Le esercitazioni inserite nel programma di allenamento sono il frutto di una sperimentazione pluriennale attuata per ottimizzare la prestazione arbitrale e quindi basate sull'evidenza scientifica e la sistematica pratica di allenamento. La metodologia dell'allenamento per lo sviluppo della prestazione arbitrale implementata dal Settore Tecnico AIA è tra le più avanzate a livello internazionale per quanto riguarda specificità.**

**Il principale obiettivo di questo programma di allenamento è quello di sviluppare la tua efficienza aerobica e la tua abilità di ripetere sprint creando una solida struttura muscolo-tendinea utile a prevenire con successo gli infortuni.**

**Il programma di allenamento è stato progettato con l'intento di poter essere svolto senza difficoltà anche in ambiente naturale.**

**Per trarre il maggior beneficio possibile dal programma di allenamento si suggerisce l'effettuazione di almeno tre sedute settimanali di allenamento. In questa particolare fase della preparazione si consigliano 4-5 allenamenti settimanali. È bene seguire sempre il principio della progressività dei carichi dosando intensità e volume delle sedute secondo le condizioni del momento. Nel caso di stati acuti di affaticamento generale o locale è bene ridurre il carico di allenamento considerando attività aerobica a bassa intensità (corsa lenta per 20-40 min e stretching). Ricorda che la fatica è parte del processo di adattamento ma un suo eccesso può limitare l'efficacia del programma di allenamento.**

**Gli ultimi tre giorni di allenamento prima del Raduno dovrebbero essere svolti osservando una importante riduzione del volume di allenamento. Quindi è bene evitare allenamenti importanti (molto intensi e prolungati nel tempo) in quei giorni. I test come le gare devono essere affrontati in condizioni di freschezza. Quindi è consigliabile non congestionare (aumento frequenza degli allenamenti) di allenamenti le ultime settimane pre-raduno. Inizia l'allenamento del programma da subito. Buon lavoro!!!**

**Carlo Castagna**

Metodologo dell'allenamento AIA

## Programma di Preparazione Stagione 2018-2019: Macro ciclo Pre-Raduno

### 1°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 2x10' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali. 3' di cammino tra una prova e l'altra;
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 20' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali.
- Stretching statico.

### 2°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x10' di corsa ad una intensità pari a 2-3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali. 3' di cammino tra una prova e l'altra;
- 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 defaticante + stretching statico.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 25' di corsa ad una intensità pari a 2-3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti 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);
- Stretching statico

### 3°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo (80% del massimo del momento) con recupero di cammino per ritornare alla partenza;
- 2' jogging (2-3 scala di Borg);

- 5x80m allungo (80% del massimo del momento) con recupero di cammino per ritornare alla partenza;
- 2' jogging (2-3 scala di Borg);
- 15' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' stretching mantenendo le posizioni per almeno 15".

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo (80% del massimo del momento) con recupero di cammino per ritornare alla partenza;
- 30' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' stretching mantenendo le posizioni per almeno 15".

#### 4°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo recuperando di passo fino alla partenza;
- 3x10' di corsa in progressione partendo da una intensità pari a 3 della scala di Borg fino ad arrivare a una intensità di corsa pari a 4-5 negli ultimi 2 minuti.
- 3' di cammino tra una prova e l'altra;
- 5' corsa lenta di stabilizzazione (Borg 2);
- 5' stretching statico mantenendo le posizioni per almeno 15".

#### 5°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero di passo fino alla partenza;
- Recupero 2 minuti effettuando esercizi di stretching;
- 10x20m sprint con 1' di recupero di passo;
- 20' di corsa continua ad una intensità pari a 3-4 della scala di Borg;
- 5' Stretching statico mantenendo la posizione per 15 secondi.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero di passo fino alla partenza;
- Recupero 2 minuti effettuando esercizi di stretching;
- 10x20m sprint con 1' di recupero di passo;
- 15' di corsa continua in progressione partendo da una intensità pari a 3-4 della scala di Borg concludendo con gli ultimi 2' a 4-5 della stessa scala;

- 5' Stretching statico mantenendo la posizione per 15 secondi.

### 6°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x100 in 22 secondi con 40s recupero passo (50m);
- 3' cammino;
- 5x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m).
- 3' cammino;
- 10' corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + Stretching statico.

### Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x100 in 22 secondi con 40s recupero passo (50m). 3' cammino poi;
- 20' corsa (Borg 2-3) inserendo ogni 1' una variazione di velocità di 30-40m;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + Stretching statico.

### 7°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature con enfasi sugli spostamenti laterali e cambi di senso;
- 10x20m sprint con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' recupero cammino/esercizi mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' recupero cammino;
- 5x30m sprint con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 20' corsa in progressione (Da Borg 2 a 5 nel corso della prova);
- 5' di corsa (Borg 2) + stretching statico.

### 8°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo variazioni di velocità di 30-40m con frequenza a piacere durante la 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 (Borg 2) + Stretching statico.

### 9°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 Scala di Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m) con cambi di senso;
- 10x20m sprint con recupero completo;
- 3' recupero corsa lenta;
- 10x30m sprint con recupero 40 secondi (jogging);
- 3' recupero corsa lenta;
- 5x40m sprint 90% del massimo del momento con recupero 60-90secondi (camminando);
- 20' corsa (Scala Borg 3-4);
- 5' di corsa (Borg 2) + 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)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;

### **Simulazione ARIET:**

- 4x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) alternando ogni 40m (2x20m) due frazioni di 15 m a navetta (15+15m) da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 4-5). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging. Non prevedere pausa di 5s come da protocollo sonoro nel corso delle frazioni di lavoro;
- 10' corsa (Borg 2);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + Stretching statico.

### 11°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x10m sprint navetta (10m andata+10m ritorno) con recupero completo;
- 5' cammino/mobilità articolare;
- 5x20m sprint navetta (20m andata+20m ritorno) con recupero completo;
- 5' cammino/mobilità articolare;
- 10x30m sprint con recupero completo;
- 15' corsa lenta (Borg 2);
- Stretching statico.

### 12°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione),
- 5' cammino;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione),
- 30' corsa (Borg 3-4);
- 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 (Borg 2)+ stretching statico.

### 13°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su stessa distanza;
- Simulazione ARIET (vedi sopra):
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 4-5). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15'di corsa (Borg 2) +stretching statico.

## 14°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione),
- 5' cammino;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione);
- 3' mobilità articolare/cammino;
- 20' corsa (Borg 3-4) inserendo anche tratti da effettuarsi con corsa laterale;
- 5' Stretching statico.

## 15°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x80m allungo con recupero su pari distanza effettuando jogging;
- 2-3x15' di corsa effettuando un allungo di 30m ogni minuto. Nel corso della ripetizione mantenere come collegamento tra le variazioni di velocità una intensità pari a 3-4 della scala di Borg. Recuperare 5' camminando tra una ripetizione l'altra.
- Stretching statico.

### Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x80m allungo con recupero su pari distanza effettuando jogging;
- Simulazione ARIET (vedi sopra): 3x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) alternando ogni 40m (20+20m) due frazioni di 15 m (15+15m) a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 4-5). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 10' jogging +stretching statico

## 16°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m);
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 10x30m con 40s recupero passo;
- 5' cammino poi;
- 10x30m con 40s recupero passo;
- 20' corsa lenta (Borg 2);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + Stretching statico.

### Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x30m con 40s recupero passo;
- 2' cammino;
- 5x30m con 40s recupero passo;
- 2' cammino;
- 5x30m con 30s recupero passo;
- 20' corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + stretching statico.

## 17°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 10x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m).
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 10x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m);
- 10' corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + stretching statico.



**Oppure:**

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 2x20' corsa ad una intensità pari a 2-3 della scala di Borg;
- Recupero tra le due frazioni di corsa 5' effettuando esercizi di stretching;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (Borg 2) + stretching statico.

### 18°Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 2x (5x30m sprint) con recupero 30" tra gli sprint. Recupero tra le serie 3' jogging;
- 5' jogging;
- 6x40m sprint con recupero 1' passivi tra le ripetizioni;
- 20' corsa (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 statico.

### 19°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni 11+ (1-2 passate);
- 5x1' di corsa (Scala Borg 5) con 1' di recupero effettuando jogging tra le prove inserendo corsa laterale;
- 5' recupero camminando;
- 5x2' di corsa in progressione con ultimi 30" ad una intensità pari a Borg 5 della scala di Borg. Tra le serie 2' recupero
- 10' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

**Oppure:**

- 10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni 11+ (1-2 passate);
- Simulazione ARIET:
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 4-5). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 10' di corsa 60-70% FCmax (Borg 2)+ stretching statico.

## 20° 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)
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 2x (5x30m) sprint con recupero 30 secondi tra gli sprint e 3' passivi tra le prove (5x30m);
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x10m navetta (5m+5m) corsa laterale;
- 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 (Borg 2)+ Stretching statico.

## 21° 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)
- 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 (scala Borg da 2-3);
- 5' di corsa (scala Borg 2)+ Stretching statico.

### Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- Simulazione ARIET: 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 5) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 5). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 2-3' effettuando jogging;
- 5' di corsa (scala Borg 2)+ Stretching statico.

## 22°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x15m sprint massimali con recupero completo;
- 3' jogging;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;

- 3' cammino/mobilità articolare;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti)+ stretching statico.

### 23°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 3x60 m allungo con recupero su pari distanza effettuando jogging;
- 4x10' corsa (Borg 2-3) inserendo una variazione di velocità di 30-40m ogni 1'. Tra le ripetizioni recuperare 3' effettuando stretching e mobilità articolare;
- Stretching statico.

### 24°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- Simulazione ARIET (vedi sopra): 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione e l'altra di 4' recuperare 2' effettuando jogging.
- 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 (Scala Borg 2) + stretching statico.

### 25°Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero 30'' tra le prove;
- 3' effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero 30'' tra le prove;
- 3' effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 4-5 negli ultimi 2' minuti);
- Stretching statico.

## 26° 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)
- 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 (scala Borg da 2-3);
- 5' di corsa (scala Borg 2)+ Stretching statico.

## 27°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x15m sprint massimali con recupero completo;
- 3' jogging;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti)+ stretching statico.

## 28°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 3x60 m allungo con recupero su pari distanza effettuando jogging;
- 4x10' corsa (Borg 2-3) inserendo una variazione di velocità di 30-40m ogni 1'. Tra le ripetizioni recuperare 3' effettuando stretching e mobilità articolare;
- Stretching statico.

## 29°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- Simulazione ARIET (vedi sopra): 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento

laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione e l'altra di 4' recuperare 2' effettuando jogging.

- 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 (Scala Borg 2) + stretching statico.

### 30°Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 3x50m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2' recupero camminando/mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10m (Agility test) con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino/mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero 30'' tra le prove;
- 3' effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero 30'' tra le prove;
- 3' effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 5x30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' effettuando esercizi di mobilità articolare;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 4-5 negli ultimi 2' minuti);
- Stretching statico.

**Prof. Carlo Castagna**

**Responsabile Metodologia dell'allenamento AIA**