



Programma Pre-Raduno Arbitro Calcio a 5:

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