



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

Mantenimento Forma Fisica da svolgere individualmente (dal 30 Novembre – 27 Dicembre 2020) - AA

**Ciclo Settimanale (da ripetere 4 volte per il periodo indicato)
in forma di allenamento individuale**

Dal punto di vista metodologico, è bene ridurre la nostra esposizione ai carichi di lavoro intensi, che possono temporaneamente indebolire le nostre difese immunitarie.

L'obiettivo metodologico di questo programma di allenamento di massima è quello di mantenere la nostra forma fisica mediante controllati carichi di moderata intensità e volume.

Il programma di allenamento è realizzato per essere svolto in aree "outdoor" con la raccomandazione di evitare contatti ed eventuali rischi per la nostra ed altrui salute.

La nostra salute è importante per noi e per coloro che ci circondano.



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

1° GIORNO

Warm-up:

10' corsa (Scala Borg 2-3);

5' di esercitazioni per la mobilità articolare;

5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;

5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

Sprint Training:

6x5m sprint in corsa laterale massimali (alternando uno sprint a sx a uno a dx) con recupero completo tra le prove

3' cammino;

8x10m sprint massimali con recupero completo tra le prove;

6' jogging;

8x20m sprint massimali con recupero completo tra le prove;

3' cammino;

5x30m sprint massimali con recupero completo tra le prove;

Stabilizzazione Aerobica & Flessibilità:

20' jogging (70-80% FCmax, Scala Borg 2)

10' Stretching statico.



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

2° GIORNO

Warm-up:

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;
5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;

High-Intensity Training:

2' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 3s ogni 30s (27s Borg 3);
2' jogging e corsa laterale (Borg 2);
3' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 5s ogni 30s (25s Borg 3);
3' jogging e corsa laterale (Borg 2);
4' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 3s ogni 30s (27s Borg 3);
4' jogging e corsa laterale (Borg 2);
2' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 5s ogni 30s (25s Borg 3);

Stabilizzazione Aerobica & Flessibilità:

20' jogging (70-80% FCmax, Scala Borg 2)
10' Stretching statico.



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

3° GIORNO

Warm-up:

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;
5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

Sprint Endurance:

5x20m sprint a navetta (10+10m) con recupero 20s tra le prove;
5' jogging;
4' effettuando una accelerazione di 2s ogni 18s (ripartenza ogni 20s);
4' jogging/cammino;
8x30m sprint in linea con recupero 30s tra le prove;
5' cammino/jogging;
2' effettuando una accelerazione di 2s ogni 18s (ripartenza ogni 20s);

Stabilizzazione Aerobica & Flessibilità:

20' jogging (70-80% FCmax, Scala Borg 2)
10' Stretching statico.



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

4° GIORNO (DOMENICA)

Tema metodologico: Compensazione Aerobica

Warm-up:

10' corsa (Scala Borg 2-3);

5' di esercitazioni per la mobilità articolare;

5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;

5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

12' corsa a "bassa intensità" alternando varie andature (frontale, laterale, a ritroso...)

4' stretching (20" di monotensione - ovvero tensione minimale) - *non meno di 7 proposte*

10' corsa "bassa intensità"

3' stretching (15"+15" ovvero tensione minimale+tensione raddoppiata) - *non meno di 5 proposte*

8' corsa "bassa intensità"

3' camminata blanda

Stretching statico.

OPPURE:

Tonificazione Muscolare Specifica:

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.

CRA Lombardia 2020/2021



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**