



**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI**

## **Mantenimento Forma Fisica da svolgere individualmente (dal 30 Novembre – 27 Dicembre 2020) **AE****

**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:**

10x20m sprint massimali in linea con recupero completo tra le prove

3' cammino;

8x30m sprint massimali con recupero completo tra le prove;

6' jogging;

5x40m sprint massimali con recupero completo tra le prove;

3' cammino;

3x50m 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:**

3' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 5s ogni 30s (25s Borg 3);

2' jogging (Borg 2);

3' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 3s ogni 30s (27s Borg 3);

3' jogging (Borg 2);

5' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 5s ogni 30s (25s Borg 3);

4' jogging (Borg 2);

2' corsa (Borg 3) inserendo uno sprint di 5s ogni 30s (25s Borg 3);

### **Stabilizzazione Aerobica & Flessibilità:**

15' 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:**

5x40m sprint a navetta (20+20m) con recupero 20s tra le prove;  
5' jogging;  
3' effettuando una accelerazione di 5s ogni 30s (ripartenza ogni 20s);  
4' jogging/cammino;  
5x40m sprint in linea con recupero 30s tra le prove;  
5' cammino/jogging;  
2' effettuando una accelerazione di 3s ogni 17s (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.