



Associazione Italiana Arbitri  
SETTORE TECNICO

# #DISTANTIMAUNITI

Come lavare le tue mani? Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi!



Ministero della Salute

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



# AIA (FIGC) Stagione Agonistica 2019-2020



**Programma Individuale**

**Mantenimento Forma Fisica  
da svolgere individualmente**

**Ciclo di allenamento individuale  
casalingo**



La situazione di emergenza che si sta delineando a causa della diffusione del CoVi 19 sul territorio italiano e l'individuazione di zone di quarantena suggerisce estrema attenzione nelle procedure di allenamento sia logistiche che metodologiche. Si raccomanda vivamente di seguire con scrupolo le indicazioni emanate dal Governo Italiano, dalla Presidenza AIA (FIGC) e dalla Federazione Italiana Medici Sportivi per contrastare la diffusione del virus.

Una condizione per vincere la diffusione del CoVi19 è restare a casa.

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 casa o in aree confinate di modo da evitare contatti ed esposizioni pericolose per la nostra e altrui salute.

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

Il programma di allenamento di seguito riportato ha come obiettivo quello di mantenere la tua forma fisica. Questo deve essere svolto quando possibile e secondo le indicazioni dettate dalla FMSI. Date le disposizioni dettate dalla Presidenza AIA il programma dovrà essere svolto da soli. In base alle condizioni di allenamento individuali saranno sufficienti da 1 a 3 sedute settimanali per mantenere una eccellente condizione fisica. Data la particolare situazione sanitaria non ti devi allenare in gruppo (2 o più persone).

Il programma è concepito per essere svolto nella tua abitazione o in luoghi confinati e da solo.

### Tema metodologico: Mantenimento Aerobico

#### Warm-up

10' corsa sul posto o con leggeri sostamenti (Borg 2);

5' mobilità articolare;

5' corsa sul posto o con leggeri spostamenti (Borg 2);

Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

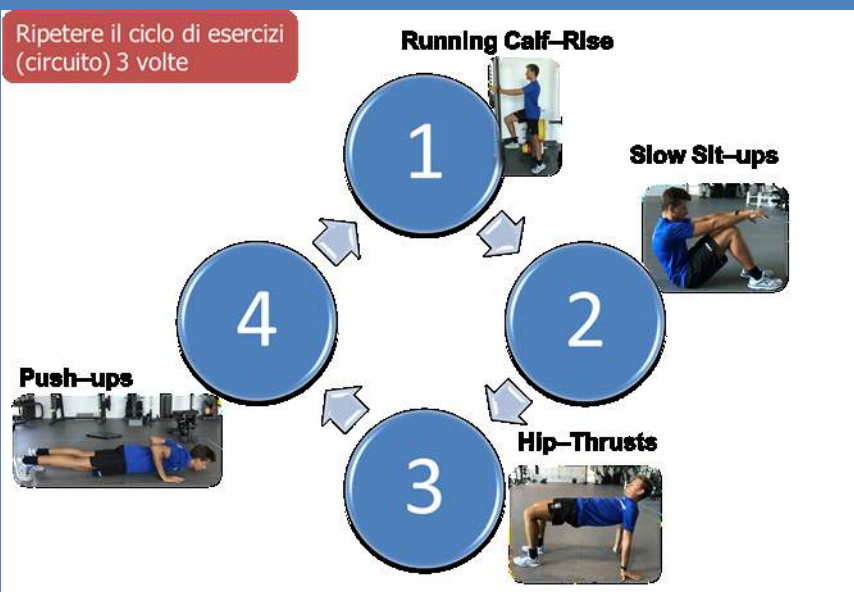
Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

Circuit –Training (1°)



10' stretching statico

Ripetere il ciclo di esercizi (ciclo) 3 volte



### Tema metodologico: Mantenimento Aerobico

#### Warm-up

10' corsa sul posto o con leggeri sostamenti (Borg 2);

5' mobilità articolare;

5' corsa sul posto o con leggeri spostamenti (Borg 2);

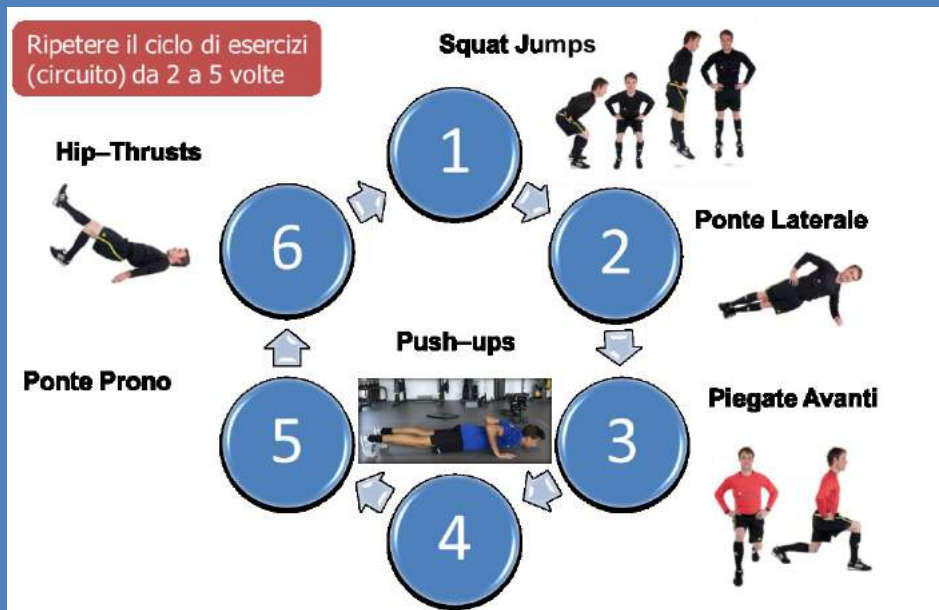
Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

#### Circuit –Training (2°)



10' stretching statico



## Tema metodologico: Mantenimento Aerobico

### Warm-up

10' corsa sul posto o con leggeri sostamenti (Borg 2);

5' mobilità articolare;

5' corsa sul posto o con leggeri spostamenti (Borg 2);

Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

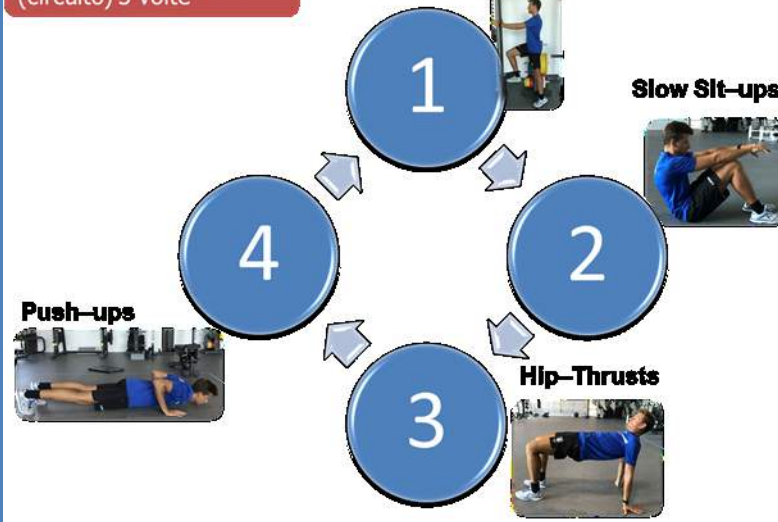
Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

### Circuit –Training (1°)



10' stretching statico

Ripetere il ciclo di esercizi (ciclo) 3 volte



### Tema metodologico: Mantenimento Aerobico

#### Warm-up

10' corsa sul posto o con leggeri sostamenti (Borg 2);

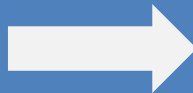
5' mobilità articolare;

5' corsa sul posto o con leggeri spostamenti (Borg 2);

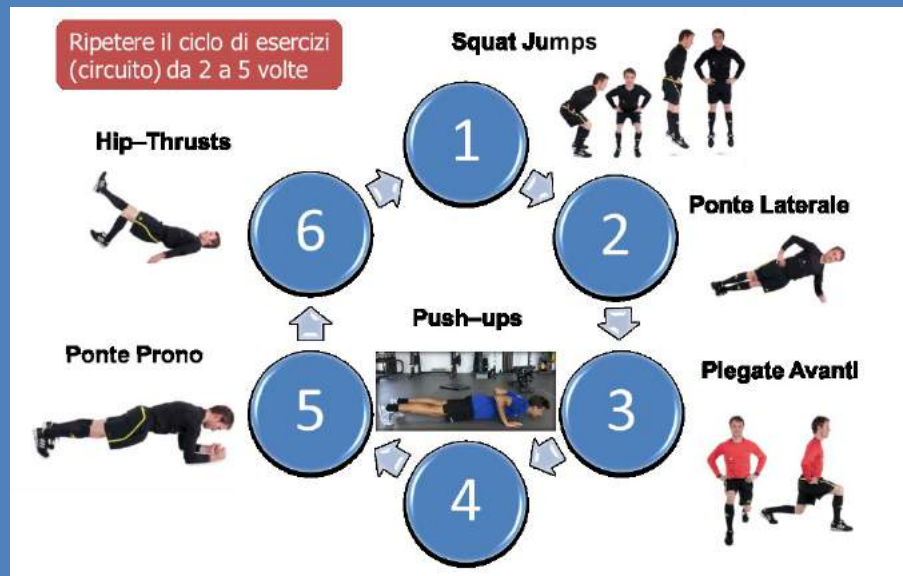
Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

#### Circuit –Training (2°)



10' stretching statico





### Tema metodologico: Mantenimento Aerobico

#### **Warm-up**

10' corsa sul posto o con leggeri sostamenti (Borg 2);

Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

5' mobilità articolare;

5' corsa sul posto o con leggeri spostamenti (Borg 2);

Effettua slanci e circonduzioni delle braccia durante la corsa

10-20' corsa sul posto o con leggeri sostamenti (Borg 3);

10' stretching statico

0	Assente		
0,3			
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile	
0,7			
1	Molto lieve		
1,5			
2	Lieve	Leggero	<b>Jogging</b>
2,5			
3	Moderato		
4			<b>Corsa</b>
5	Forte	Intenso	
6			
7	Molto forte		
8			<b>Sprint</b>
9			
10	Estremamente forte	"Massimo"	
11			
↔			
●	Massimo in assoluto	Massimo pensabile	

Börg CR10 Scale®  
 © Gunnar Börg, 1982, 1998, 2004  
 Italian Italiano



## Esercizi Proposti

**1**

Running Calf–Rise: In appoggio Sollevare una coscia parallela al terreno estendendo la gamba di appoggio con appoggio del piede a terra. Effettuare 10 elevazioni del tallone di appoggio successive . Alternare con l'arto opposto.

**2**

Slow Sit-ups: da seduti con ginocchia e anche flesse, guadagnare la posizione supina portando il più lentamente la schiena (vertebra per vertebra) a contatto con il pavimento (fase eccentrica). Ritornare nella posizione di partenza il più lentamente possibile. Ripetere da 6 a 10 volte. Espirare mentre si esegue il movimento.

**3**

Hip–Thrust: da seduti in appoggio con mani e piedi sollevare lentamente i glutei fino ad allineare cosce busto su una linea parallela al pavimento (mantenere posizione per 5s). Ritornare nella posizione di partenza per poi iniziare di nuovo il ciclo. Ripetere da 6 a 10 volte.

**4**

Push-ups: Effettuare 10 piegamenti sulle braccia sfiorando ogni volta il pavimento. Quale variante effettuare l'estensione veloce e il piegamento lentamente.

Ripetere il ciclo di esercizi  
(ciclo) 3 volte

Running Calf-Rise



1

Slow Sit-ups



2

Hip-Thrusts

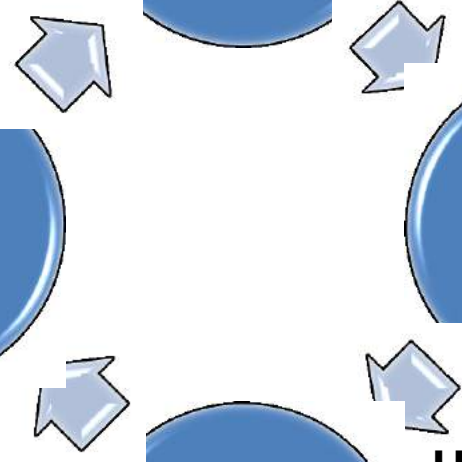


3

Push-ups



4



## Running Calf-Rise



## Slow Sit-ups



## Hip-Thrusts



## Push-ups





## Esercizi Proposti

1

**SQUAT-JUMP:** piegare lentamente le ginocchia fino a 90°. Mantenere la posizione raggiunta per 1 secondo e quindi saltare il più in alto possibile mantenendo il corpo esteso nella fase di volo. Atterrare in maniera soffice sulla parte anteriore del piede e quindi appoggiare a terra il tallone piegando lentamente le anche, le ginocchia e le caviglie. Ripetere 6 volte .

2

**PONTE LATERALE:** da decubito laterale, sollevare il bacino e le gambe, mantenendo il contatto con il terreno grazie alla parte esterna del piede della gamba inferiore, fino a che la gamba superiore sia in linea con la spalla corrispondente. Mantenere la posizione finale per 20-30 secondi e quindi passare all'altro fianco.

3

**PIEGATE AVANTI ALTERNATE:** dalla stazione eretta effettuare l'affondo in avanti, piegando lentamente anche e ginocchia fino a che il ginocchio anteriore sia piegato ad un angolo di 90 gradi. La proiezione del ginocchio piegato non deve andare oltre le punta dei piedi. Mantenere il busto in posizione eretta ed il bacino orizzontale. Quindi ritornare nella posizione iniziale per poi effettuare la piegata in avanti con l'altra gamba. 10 ripetizioni per gamba.

4

**PUSH-UPS:** Effettuare 10 piegamenti sulle braccia sfiorando ogni volta il pavimento. Quale variante effettuare l'estensione veloce e il piegamento lentamente.

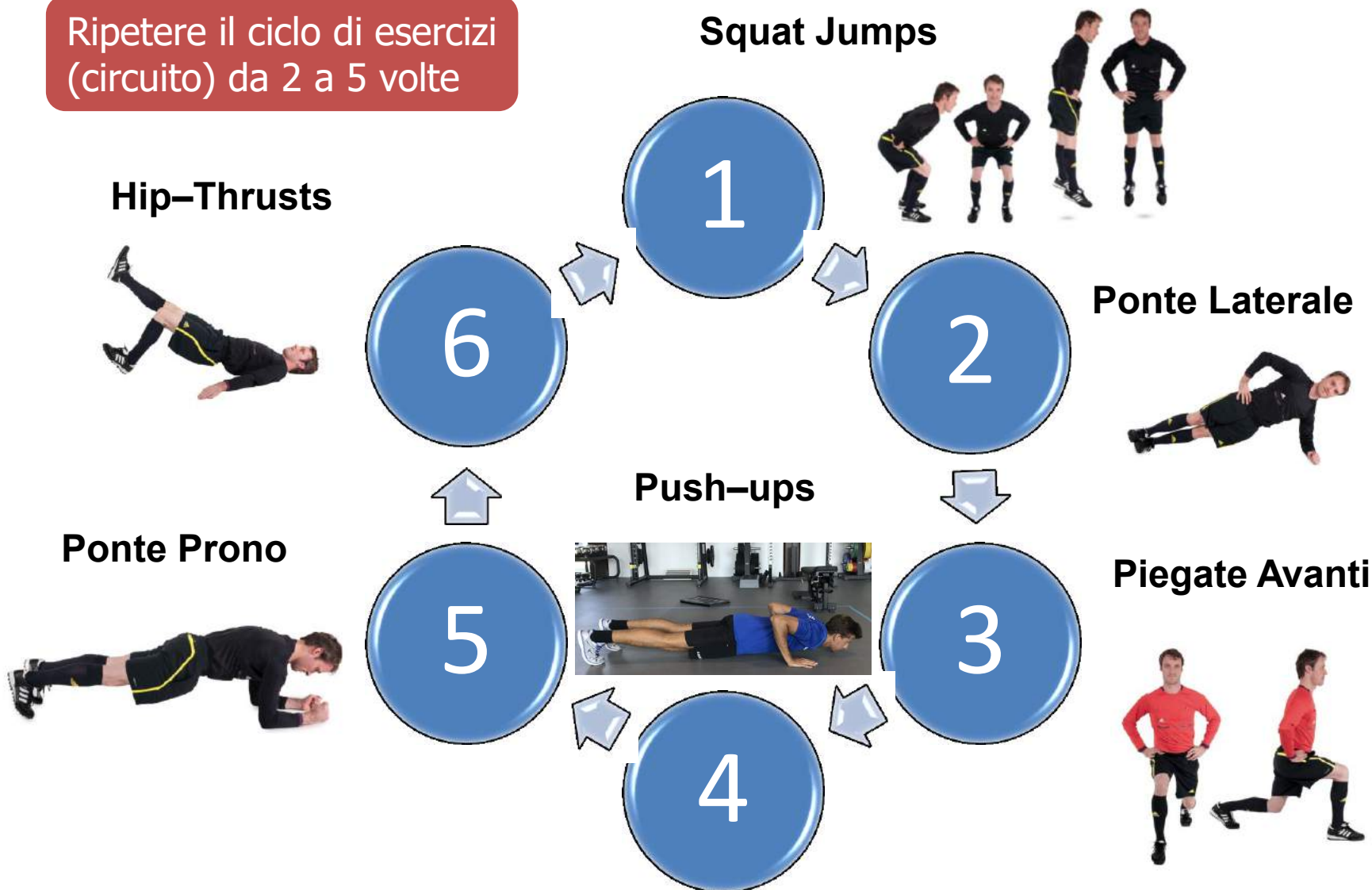
5

**PONTE PRONO:** sollevare la parte superiore del corpo, il bacino e le gambe fino a che il corpo sia in linea retta. Retrarre le scapole vicino alla spina dorsale in modo che il dorso sia piatto. I gomiti devono essere direttamente al di sotto dalle spalle. Contrarre i muscoli dell'addome e dei glutei. Mantenere la posizione per 20-30 secondi.

6

**HIP-THRUST:** da seduti in appoggio con mani e piedi sollevare lentamente i glutei fino ad allineare cosce busto su una linea parallela al pavimento (mantenere posizione per 5s). Ritornare nella posizione di partenza per poi iniziare di nuovo il ciclo. Ripetere da 6 a 10 volte.

Ripetere il ciclo di esercizi (ciclo) da 2 a 5 volte



Nel caso che sia possibile a livello individuale (non in multi-utenza) l'accessibilità a cyclette, nastro-trasportatore o remo-ergometro, la parte del warm-up può essere realizzata utilizzando queste strumentazioni per i tempi indicati e all'intensità proposte.

Avento la sopra descritta disponibilità potrai alternare gli allenamenti in circuito con allenamenti con tali strumentazioni secondo le indicazioni di massima che seguono.

**Warm-up**

10' attrezzo (intensità Borg 2)

**Mantenimento Aerobico**

20-40' attrezzo (intensità Borg 3-4)

**Cool-down**

5' attrezzo (intensità Borg 2)



## Carlo Castagna PhD

Metodologo Allenamento AIA  
Responsabile Preparazione Atletica CAN A

«La nostra salute è importante per noi e per coloro che ci circondano. Rispettiamo la nostra e l'altrui salute.»