

# AIA Stagione Agonistica 2020-2021



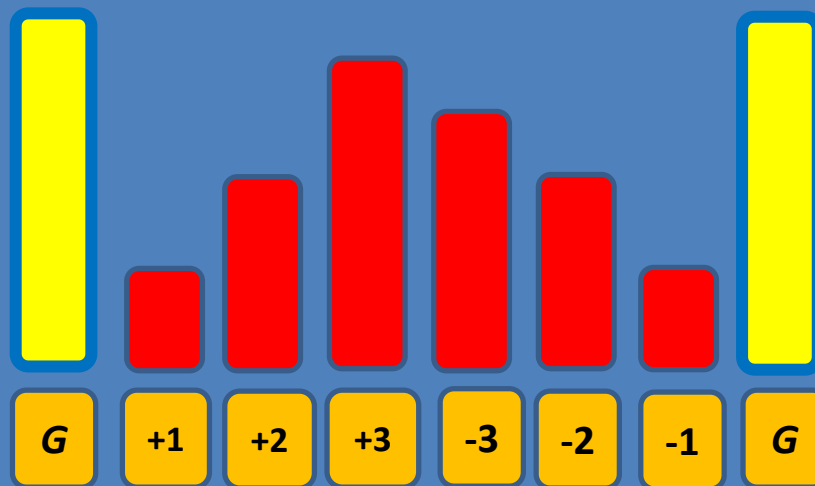
**Programma Allenamento Individuale  
Arbitro Sezionale:**

**13° Ciclo Funzionale**

**Programma da Svolgere  
INDIVIDUALMENTE**



Nel programma sono previste sessioni pre-gara (-1) e post gara (+1, +2) che utilizzerai nel caso di designazioni.



G=Gara

Opzioni tra cui scegliere:

1

**Dove possibile:** 10' corsa lenta (Borg 2) + 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 80-90% della Massima Escursione Articolare [MEA]); 5' corsa lenta (Borg 2) + 5' stretching dinamico (90% della massima escursione articolare); 20-30' corsa lenta (Borg 2); 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-20", 80-90% MEA);

2

**Preferibilmente in ambiente naturale** 30' jogging-walking (alternando periodi di corsa a periodi al passo, Borg 2) +15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30", 90% MEA).

3

**In Palestra:** 5' corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 90% MEA)+15' cyclette (Borg 2)+15'corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico 90% MEA;

4

**In piscina:** 20-30' nuoto libero+10' stretching statico (mantenendo la posizione per 15-30", 80-90% MEA).

**Nota:**

Per MEA (Massima Escursione Articolare) si intende la massima percepita del momento

Tema metodologico: Recupero Attivo**Designati ultimo week-end****I opzione (Consigliata):**

10' corsa (Borg 2); 5' mobilità articolare; 5' corsa (Borg 2); **5-10x 60m allunghi con recupero jogging sulla stessa distanza; Cammino o stretching per 2-3' quindi 20-50' corsa al** (Borg 2);

Facoltativo: Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori).

10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della massima escursione articolare, MEA):

**II opzione:**

10' corsa (Borg 2); 5' stretching statico (mantenendo la posizione per 10-15", 90% della MEA); 30-40' corsa (Borg 2); 10' Stretching statico (15-30" per posizione, 90-95% MEA)

Facoltativo: Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi (usare esercizi circuito prevenzione infortuni escludendo quelli a carico degli arti inferiori).

5' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA):

**MEA=Massima Escursione  
Articolare percepita del  
momento**

**III opzione:**

10' corsa (Borg 2); 5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 90% della MEA); **10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia, 1x10 addominali, 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA):**

**IV opzione:**

10' corsa (Borg 2); 5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15", 90% della MEA); **10' corsa (Borg 2); 5' Stretching Statico (vedi sopra); 10' corsa (Borg 2); 5' Stretching Statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA); 10' corsa (Borg 2); 1x10 piegamenti sulle braccia; 1x10 addominali; 1x10 ripetizioni esercizio per dorsali; 10' Stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-30", 90-95% della MEA).**



**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 (HIT)**

- 5x15-15s (Borg 5, Borg 2) ← **6 min totali**
  - 5x30-15s (Borg 5, Borg 2) ← **6 min totali**
- 3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 5x30-15s (Borg 5, Borg 2) ← **6 min totali**
  - 5x15-15s (Borg 5, Borg 2) ← **6 min totali**

20' corsa continua (Borg 2-3)+ Stretching statico

0	Assente	
0,3		
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile
0,7		
1	Molto lieve	
1,5		
2	Lieve	Leggero
2,5		
3	Moderato	
4		
5	Forte	Intenso
6		
7	Molto forte	
8		
9		
10	Estremamente forte	"Massimo"
11		
∞		
•	Massimo in assoluto	Massimo pensabile

Usa la PERCEZIONE  
DEL MOMENTO per  
regolare l'INTENSITÀ  
delle esercitazioni

## Stabilizzazione Aerobica

40-50' corsa (Borg 2-3)+Stretching

Modalità Continua

Oppure:

Modalità Frazionata

5-10 x 1000m ad un'andatura pari a 5-4'30" con 30" tra le ripetizioni. La percezione dello sforzo deve essere pari a 2-3 della scala di Borg.

Procedura :

Stabilisci il ritmo di corsa a Borg 2-3 per 1000m

Aggiustalo di modo da poter fare 15 ripetizioni

Effettua da 5 a 10 ripetizioni con 30" pausa

### 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

Non Designati partita nel week-end

### Abilità Ripetere Sprint:

- 5x 30-20-10s (intensità Borg 2, Borg 4, Sprint);  
3' cammino/jogging;
- 5x 30m sprint con 30s recupero effettuando jogging (Borg 2);  
3' cammino/jogging;
- 5x 30-20-10s (intensità Borg 2, Borg 4, Sprint);  
3' cammino/jogging;
- 5x 30m sprint con 30s recupero effettuando jogging (Borg 2);  
3' cammino/jogging
- 5x 30-25-5s (intensità Borg 2, Borg 4, Sprint);

Usa la PERCEZIONE  
DEL MOMENTO per  
regolare l'INTENSITÀ  
delle esercitazioni

15' jogging+Stretching statico



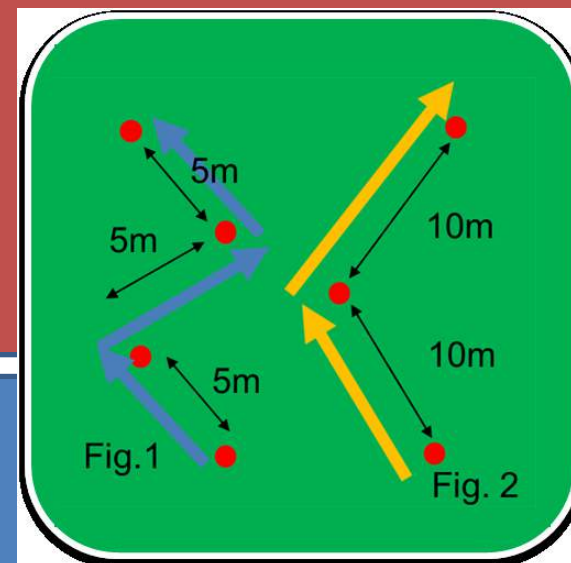
**Warm-up**

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

Designati partita

**Esercitazioni per la rapidità (Attivazione Pre-Gara [-1 Day])**

5x 10m sprint con recupero completo;  
 2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);  
 6x 15m sprint con cambi (Sx/Dx) di direzione con recupero completo (figura 1);  
 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);  
 6x20m sprint con cambi (Sx/Dx) di direzione (vedi figura 2) recupero completo;  
 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);  
 4' effettuando jogging e corsa laterale /dietro inserendo accelerazioni/decelerazioni di 5-10m a piacere (Intensità media della esercitazione 2-3 Scala di Borg).

**Cool-Down & Flessibilità**

15' corsa al (Borg 2);  
 Stretching statico



### 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

Esercizi per tonificazione addominali, dorsali e braccia 1 serie di dieci ripetizioni per distretto muscolare in circuito (2 passate).

### Stretching statico

2 passate (completamento di tutte le stazioni)



## 15' Jogging (Borg 2) + Stretching Statico

0	Assente		
0,3			
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile	
0,7			
<hr/>			
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"	
<hr/>			
11			
↔			
●	Massimo in assoluto	Massimo pensabile	

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



**Carlo Castagna PhD**

**Metodologo Allenamento AIA**

**Responsabile Preparazione Atletica CAN**