

# AIA Stagione Agonistica 2020-2021



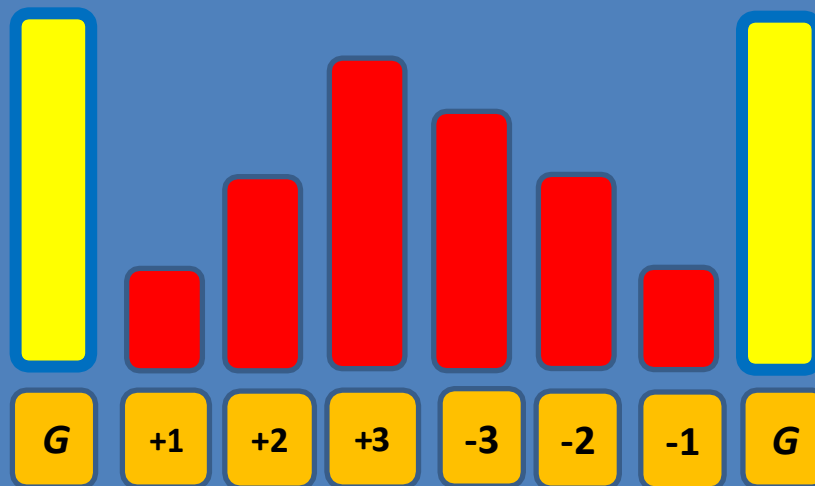
**Programma Allenamento Individuale  
Arbitro Sezionale:**

**17° 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 intendede 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

**Non Designati ultimo week-end e designati che si sentono pronti per la seduta in oggetto**

### SPRINT TRAINING:

- 5x20m sprint con recupero completo tra le prove;

2' recupero effettuando jogging

- 5x30m sprint con recupero completo tra le prove;

3' cammino

- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza

3' cammino

- 5x40m sprint con recupero completo tra le prove

5' recupero effettuando jogging

- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza

25' corsa intensità pari 2 della scala di Borg;

Stretching statico

**Recupero Completo=**

Ovvero, riparti quando percepisci che hai completamente recuperate lo sprint precedente. E' soggettivo.



**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)**

- 2x120s (Borg 5) con 60s Jogging tra le ripetizioni (Borg 2);
- 3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 5x20-10s (Borg 5, Borg 2) ← 5 min totali
- 5x10-20s (Borg 6/7, Borg 2)

3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento

- 5x5-25s (Borg 6/7, Borg 2) ← 2.5 min totali

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		
12		
*	Massimo in assoluto	Massimo pensabile

Usa la PERCEZIONE  
DEL MOMENTO per

**3° Giorno**  
regolare l'INTENSITÀ

**17° Ciclo Funzionale – Stagione Agonistica 2020-2021**



### 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:

- 4' corsa (intensità Borg 5, Forte);  
3' cammino/jogging;
- 5x 30-25-5s (intensità Borg 2, Borg 4, Sprint);  
3' cammino/jogging;
- 5x 20m sprint con 30s recupero effettuando jogging (Borg 2);  
3' cammino/jogging;
- 15x 10-10s (intensità Borg 5, Borg 2);

15' jogging+Stretching statico

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





**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);

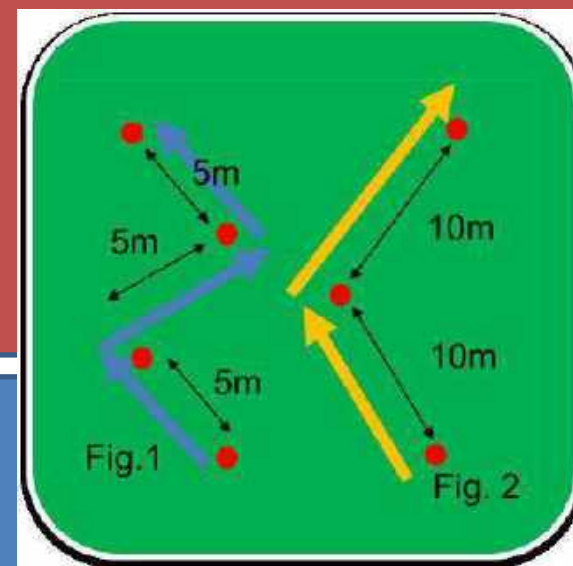
6x 15m sprint con cambi (Sx/Dx) di direzione con recupero completo (figura 1);

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

## 4° Giorno

## 17° Ciclo Funzionale – Stagione Agonistica 2020-2021

### 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). Inserire planck in tenuta di 30s nel circuito.

### 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			
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 (R.L.) ScaleX  
 © Centro Börg, 1982, 1998, 2001  
 Bologna Bologna





**Carlo Castagna PhD**

**Metodologo Allenamento AIA**

**Responsabile Preparazione Atletica CAN**