

AIA Stagione Agonistica 2020-2021



**Programma Allenamento Individuale
Arbitro Sezionale:**

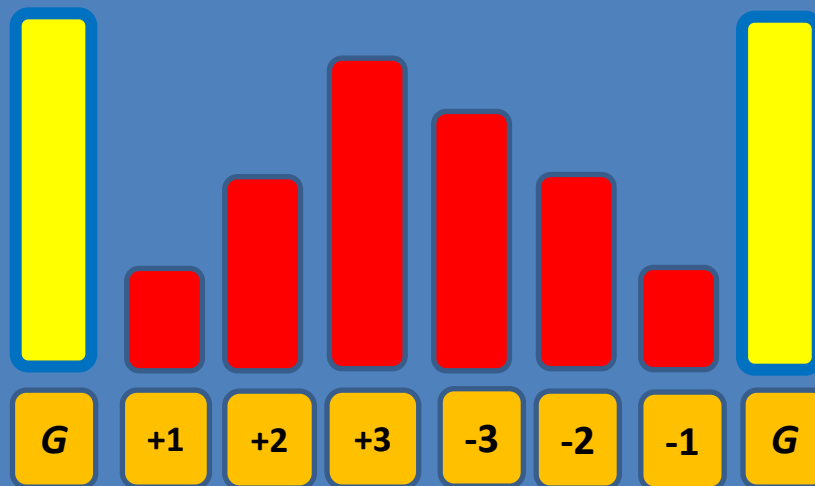
20° Ciclo Funzionale



**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

RSA TRAINING:

- 5x10m sprint con recupero di passo;
 - 5x20m sprint con recupero completo tra le prove;
- 2' recupero effettuando jogging
- 20-30-30-20-20-30-30 sprint con recupero 30s tra le prove;
- 3' cammino
- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza
- 3' cammino

15' 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)

- 4' (Borg 5);
- 3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 10x20-10s (Borg 5, Borg 2) ← **5 min totali**
- 3' recupero cammino o jogging
- 10x10-20s (Borg 5, Borg 2) ← **5 min totali**
- 15' 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	
5	Forte	Intenso
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

5-10x1000m in 5-4'30" con 30" cammino tra le ripetizioni.
Intensità media percepita 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

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

Borg CR10 scale®
© Omnimed Borg, 1982, 1998, 2004
Bologna, Italia

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

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

HIT Classic:

- 4' corsa (intensità Borg 5, Forte);
2' cammino/jogging;
- 3' corsa (intensità Borg 5, Forte);
2' cammino/jogging;
- 2' corsa (intensità Borg 5, Forte);
2' cammino/jogging;
- 1' corsa (intensità Borg 5, Forte);

15' jogging+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

Borg CR10 Scale®
© Gunnar Borg, 1982, 1998, 2004
Italia Italia

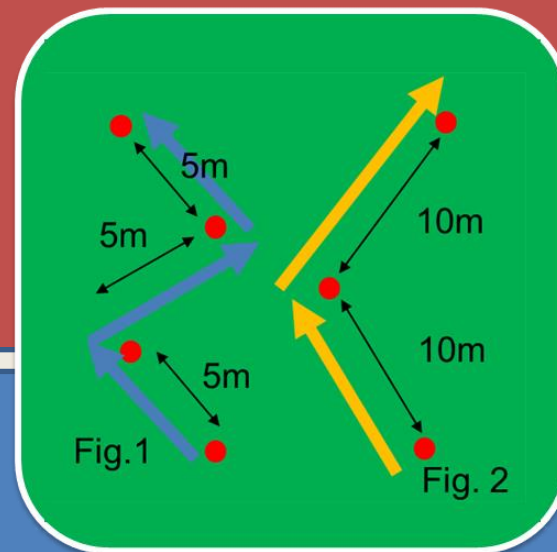
Warm-up

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

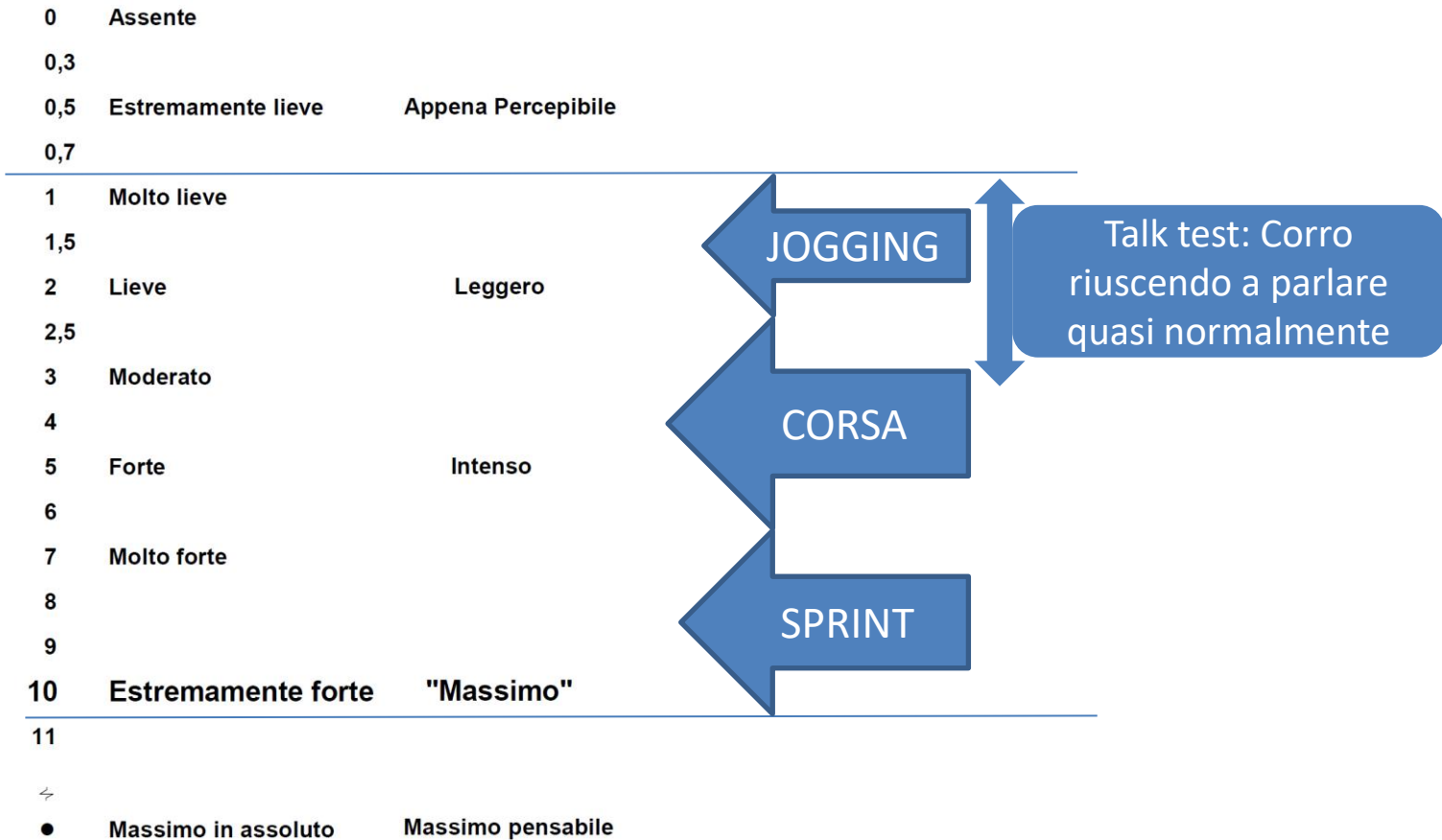
Esercizi per tonificazione addominali, dorsali e braccia 1 serie di dieci ripetizioni per distretto muscolare in circuito (2 passate). Inserire plank in tenuta di 30s nel circuito.

Stretching statico

2 passate (completamento di tutte le lezioni)



15' Jogging (Borg 2) + Stretching Statico



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





Carlo Castagna PhD

**Metodologo Allenamento AIA
Responsabile Preparazione Atletica CAN**

BUON ANNO!!!

