

# AIA CAN 5 Stagione Agonistica 2020-2021



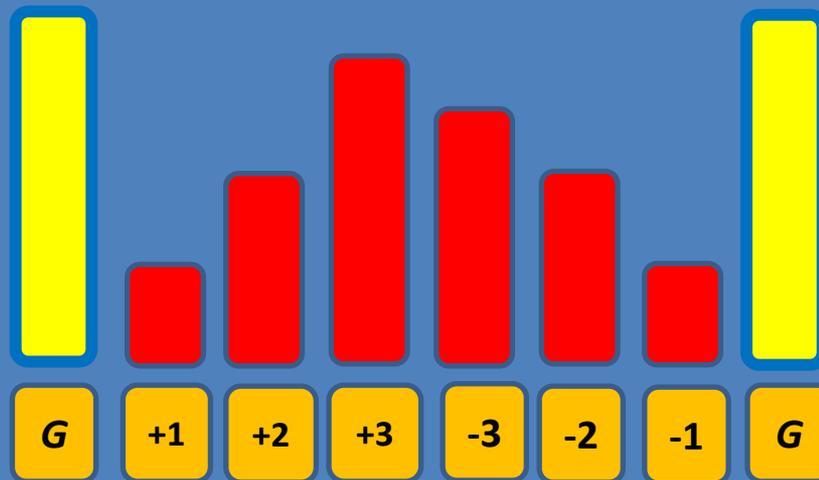
**Programma Allenamento Individuale  
Arbitro:**

**23° 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

**Designati ultimo week-end  
(vedi anche nota 1° Giorno)**

## Tema metodologico: Recupero Attivo

### **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).**

Designati nel week-end

**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

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

5x 10m sprint con recupero completo;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
5x 20m sprint in linea con recupero completo;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
5x 5m sprint laterale a navetta (5m andata e 5m ritorno) recupero completo tra ogni frazione di 10m;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
5x20m sprint effettuando i primi 5m con scivolamento laterale. Recupero completo tra ogni frazione di 20m;  
3' cammino;  
4' corsa effettuando uno sprint di 2-3" ogni 30-40" effettuando corsa laterale e jogging nel collegamento.

**Cool-Down & Flessibilità**

15' corsa al 60-70% FCmax;  
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

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

### Abilità di Ripetere Sprint:

- 10x20m sprint lineari con recupero 30s tra gli sprint;
- 2' jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint a navetta (15+15m) con recupero 30s tra gli sprint;
- 3' jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint a navetta (15+15m) con recupero 30s tra gli sprint;
- 2' jogging (Borg 2);
- 10x15m sprint lineari con recupero 20s tra gli sprint;

15' corsa continua (Borg 2) inserendo anche corsa laterale; Stretching statico

**Warm-up**

10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;  
 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):**

- 10' jogging/corsa laterale (Borg 2) inserendo a piacere variazioni di velocità di 5s (Borg 5-6).
- 3' cammino
- 10x10-20s (Borg 5/6 e Borg 2);
- 3' cammino
- 10' jogging/corsa laterale (Borg 2) inserendo a piacere variazioni di velocità di 5s (Borg 5-6).

**10' 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®  
 © Omnia Borg, 1982, 1998, 2004  
 Milano

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

### Warm-up

10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;  
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 nel week-end**

→ 5x30m sprint con 20s recupero jogging;



2' jogging;

→ 5' corsa in progressione (da Borg 2 a 5);



2' jogging;

→ 20-30-40-30-20-30-40m sprint con 20s recupero tra le prove;



2' jogging;

→ 5' corsa in progressione (da Borg 2 a 5);



2' jogging;

→ 5x30m sprint con 40s recupero jogging;



15' jogging (Borg 2) +Stretching

**Abilità Ripetere Sprint**

**Warm-up****Non Designati nel week-end**

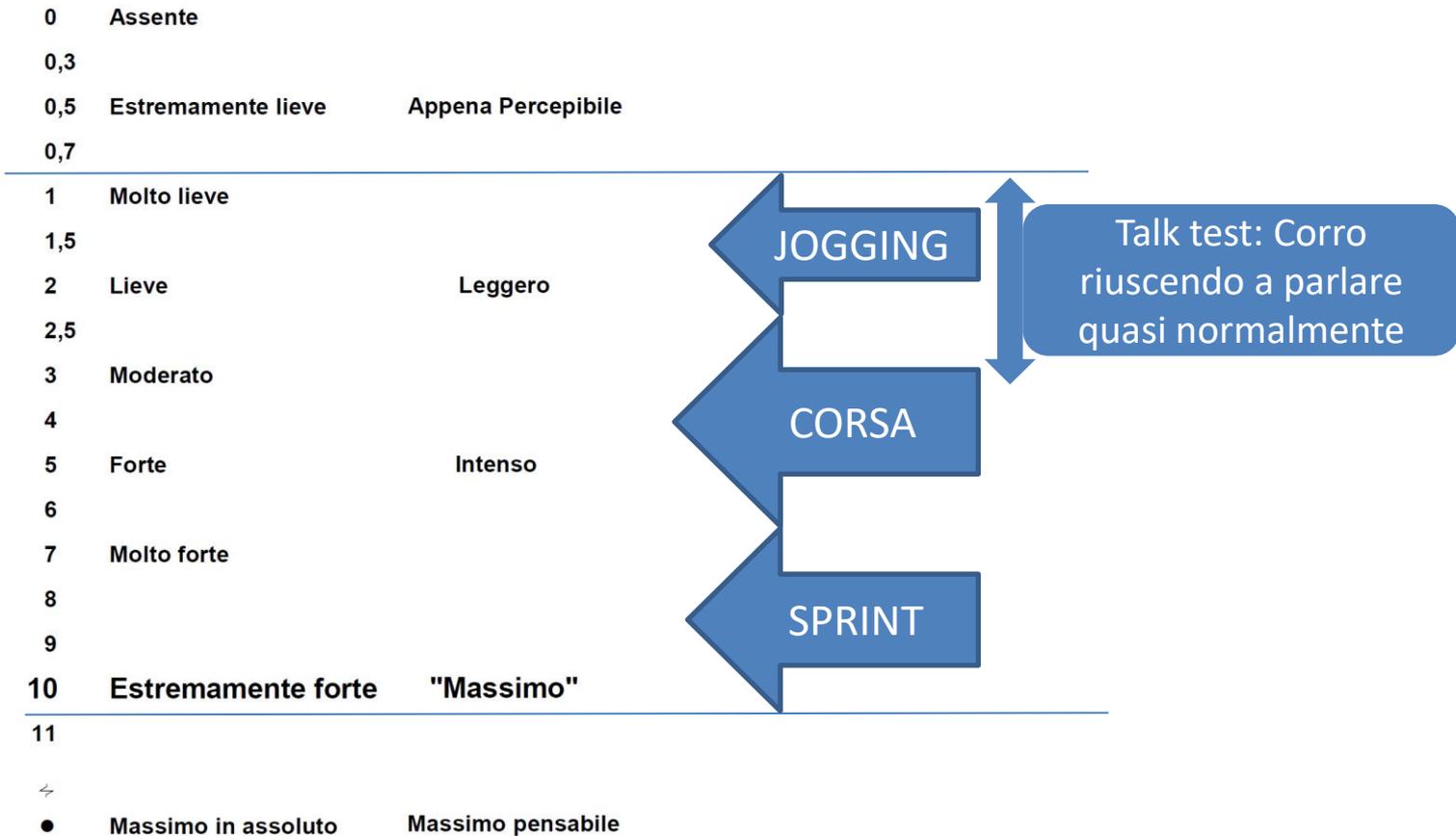
10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;  
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;  
5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;  
5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

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**