

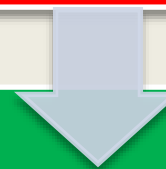
AIA Stagione Agonistica 2020-2021



**Programma Allenamento Individuale
Arbitro Regionale:**

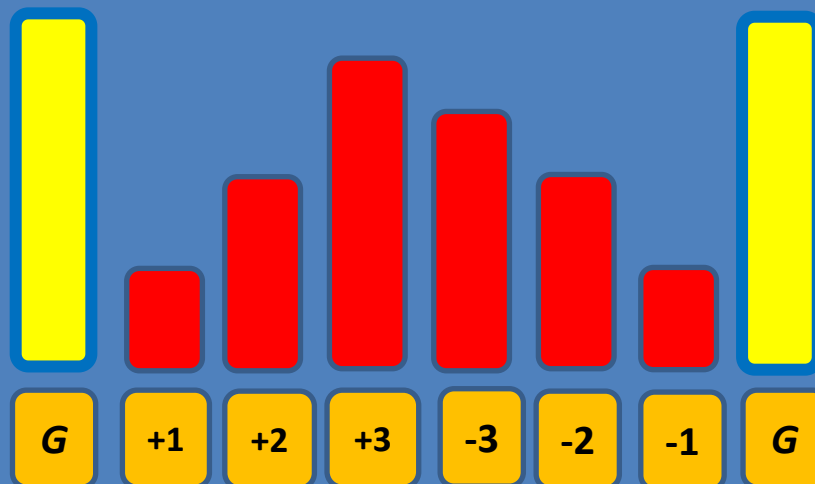


39° Ciclo Funzionale



**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).**

1° Giorno

39° 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 ultimo week-end e designati
che si sentono pronti per la seduta in oggetto**

Abilità Ripetere Sprint

10x5s sprint con 25s recupero tra le prove;

Effettuare jogging nel recupero

Percorrere la max distanza possibile

3 min jogging

10x75m allungo recupero jogging stessa distanza

15' corsa intensità pari 2 della scala di Borg +

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

High-Intensity Training



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®
© Gunnar Borg, 1962, 1996, 2004
Borg Scale

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



High-Intensity Training :



5x60-60s corsa (Borg 5 e Borg 2)



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		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

Borg CR10 Scale®
 © Guus Borg, 1962, 1998, 2004
 Bologna, Italia

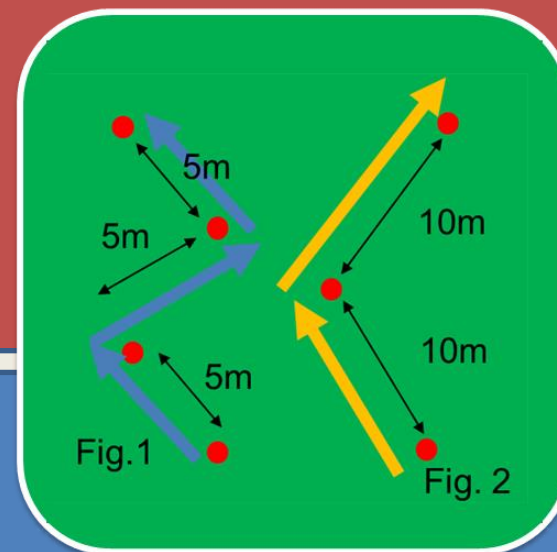
Warm-up

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

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

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

JOGGING

CORSA

SPRINT



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



Carlo Castagna PhD

Metodologo Allenamento AIA

Responsabile Preparazione Atletica CAN