

AIA CAN 5 Stagione Agonistica 2020-2021



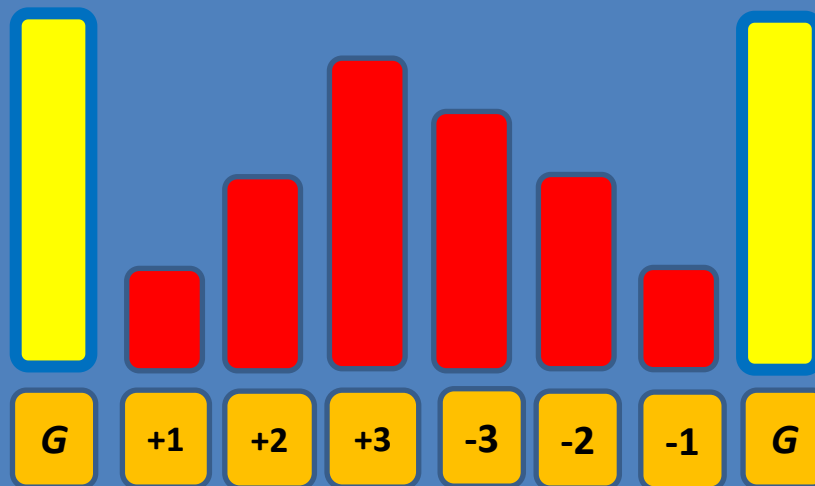
**Programma Allenamento Individuale
Arbitro:**

37° 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).**

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:

→ 5x5-5-5-5m (Agility test modificato) con recupero 30s tra le ripetizioni;



2' jogging/cammino (Borg 2);

→ 10x15m sprint con recupero 30s tra le ripetizioni;



3' jogging/camminio

→ 10x20 m sprint con 30s recupero tra le ripetizioni;



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):



10x50m in 10s con 20s recupero (Borg 2);



3' jogging



10x50m in 10s con 20s recupero (Borg 2);



3' jogging



10x50m in 10s con 20s recupero (Borg 2);



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 |
| 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

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

Abilità di Ripetere Sprint

| | | |
|-----|---------------------|--------------------|
| 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 |

→ 5x30m sprint con 20s recupero jogging;



2' jogging;

→ 5x40s sprint con 20s jogging recupero



2' jogging;

→ 10x20s sprint con 20s jogging recupero



2' jogging;

→ 10x15m sprint con recupero completo



15' jogging (Borg 2) +Stretching;

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;

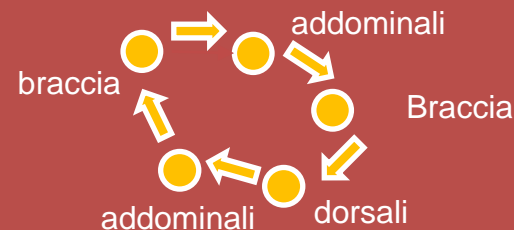
5' andature (skip, corsa calciata passo saltellato ecc.) sui 10m;

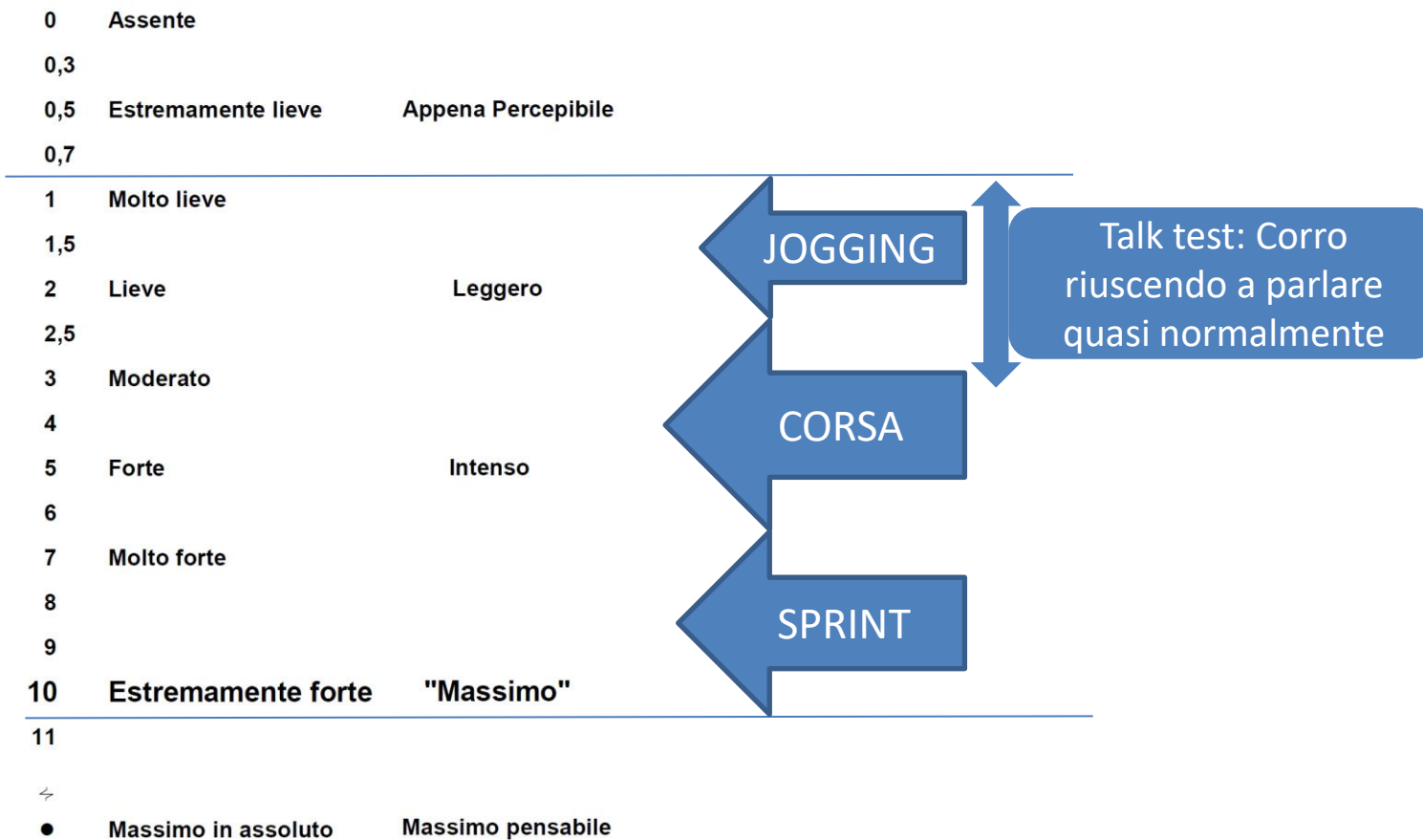
5x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging

Non Designati nel week-end

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.

2 passate (completamento di tutte le stazioni)

**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