

# AIA Stagione Agonistica 2020-2021



**Programma Allenamento Individuale  
Arbitro Sezionale:**

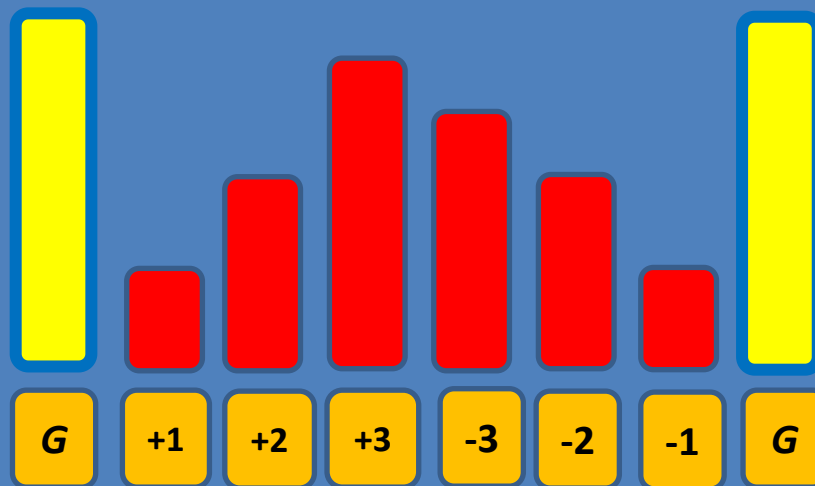
**21° Ciclo Funzionale**



**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
- 10X30m sprint con recupero 30s tra le prove;
- 3' cammino
- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza
- 3' cammino
- 5x40m sprint con recupero 30s tra le prove
- 3' recupero effettuando jogging
- 5x75m allungo con recupero jogging sulla stessa distanza

#### Recupero Completo=

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

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 (HIT)**

- 4x60/30s (Borg 5, Borg 2);
- 3' recupero cammino o jogging secondo la condizione del momento
- 10x15-15s (Borg 5, Borg 2)

5 min totali

3' recupero cammino o jogging

- 15x5-15s (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

**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, 1962, 1998, 2004  
 Italiana Italiana

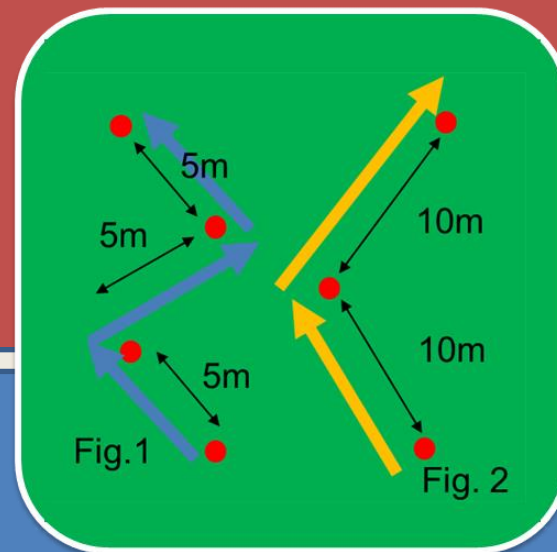
**Warm-up**

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



50' corsa (Borg 2)  
Stretching statico;

Oppure:  
40' (Borg 2)  
con finale in progressione  
(Ultimi 5' finali a 5 della scala di Borg)

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

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

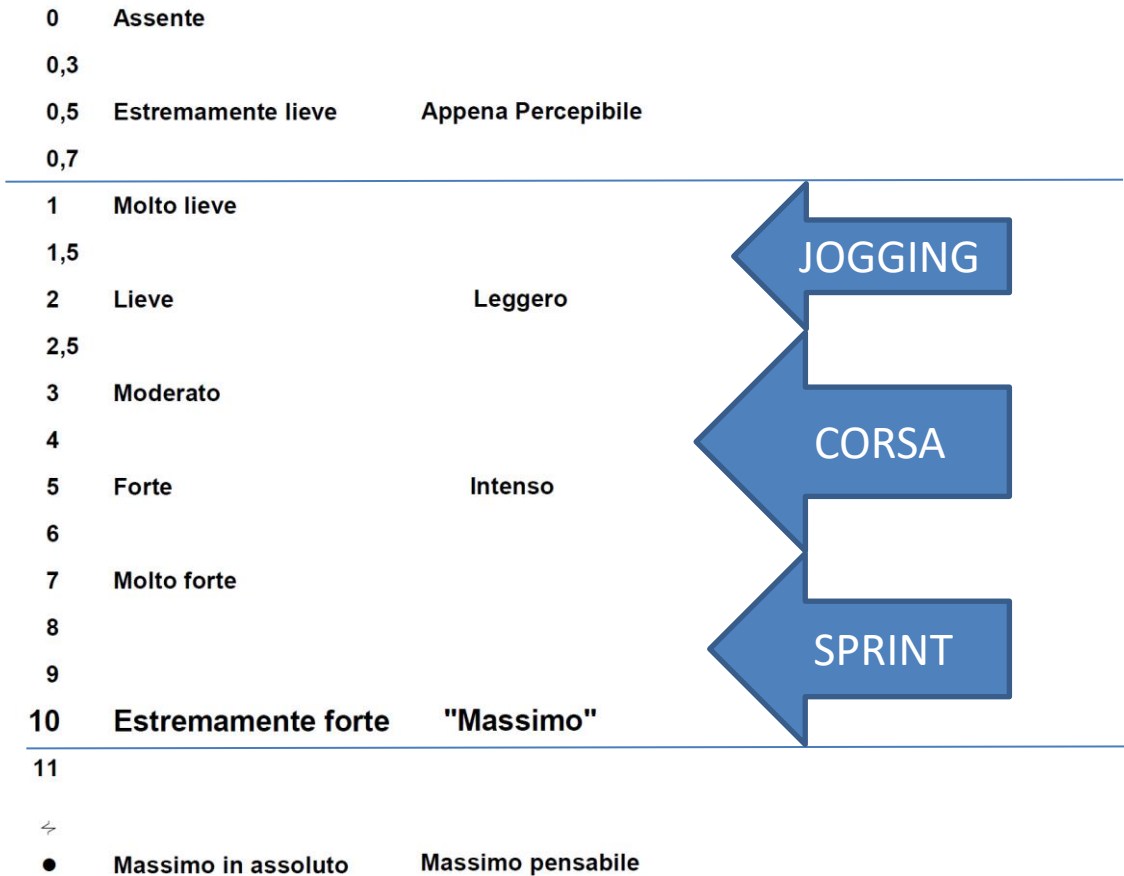
Esercizi per tonificazione addominali, dorsali e braccia 1 serie di dieci ripetizioni per distretto muscolare in circuito (2 passate). Inserire plank in tenuta di 30s nel circuito.

### 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!!!**

