

PROGRAMMA DI PREPARAZIONE PRE-RADUNO

ARBITRI - stagione sportiva 2011/2012

Tutto il periodo di allenamento previsto dal programma di pre - raduno , rappresenta una fase fondamentale per creare i presupposti necessari per affrontare, con la giusta condizione fisica, il proseguo della stagione agonistica.

Il programma fisico sarà suddiviso in 6 microcicli per un impegno totale di 25 giorni dove i contenuti saranno a carattere generale nella prima parte e più specifici nella seconda parte.

La pianificazione dell'allenamento, organizzata secondo i diversi cicli di carico e scarico (con graduale adattamento funzionale) perseguirà 3 obiettivi principali:

Incremento di un maggiore potenziale prestativo (aerobico e muscolare) raggiungibile prima dell'inizio delle competizioni ufficiali.

Preventivo, contro gli eventuali infortuni (vedere allegato)

Preparazione ai primi tests di valutazione funzionale

Siete invitati , pertanto, a rispettare il programma in allegato tenendo in considerazione il fatto che, se dovessero esistere delle difficoltà di adattamento individuali o esigenze specifiche ,potete consultare il preparatore atletico del vostro Polo di allenamento o contattarmi alla mia e.mail **marco.lucarelli@aia-figc.it**.

Si rammenta inoltre di tenere costantemente sotto controllo, qualora ce ne fosse bisogno, il vostro peso corporeo.

Con l'occasione vi auguro buon allenamento e un sereno periodo di vacanza .

TABELLA DI PREPARAZIONE PRERADUNO

Per una maggior chiarezza dei vari mezzi di allenamento impiegati, riportiamo qui di seguito una sintesi esplicativa:

CROSS (corsa a media intensità):

corsa su percorsi vari composta da salite, discese, con cambi di ritmo e scelta del percorso in relazione a possibilità individuali(**vedi scala di Borg**).

FARTLEK intervallato(vedi scala di Borg):

corsa con graduale variazione di ritmo (es.30" media-alta intensità, 40" corsa bassa intensità) .

CORSA AD ALTA INTENSITA' (vedi scala di Borg):

Corsa continua ad alta intensità a carattere continuo ed intermittente.

BALZI 1/2 SQUAT: concentrici su panca

da posizione seduta (su panca) balzi verso l'alto con stacco di entrambi i piedi (movimento veloce) o su una gamba sx o dx (monopodalico).

ESERCIZI PREATLETICI e COORDINATIVI :

esercizi di skip rapida bassa ed alta, corsa calciata, galoppo laterale, corsa dietro, passo stacco, andatura laterale incrociata, etc. Questi esercizi possono essere anche inseriti durante la fase iniziale del riscaldamento (7'-10' corsa continua bassa intensità).

POTENZIAMENTO GENERALE :

esercizi rivolti allo sviluppo della forza nei vari settori muscolari (braccia, dorso, addominali etc.) ed esercizi di prevenzione infortuni.

ALLUNGHI :

corsa in allungo a velocità progressiva su distanze 50-70m, recupero camminando

GIORNI DI SCARICO O RIPOSO:

Effettuare attività defaticanti tipo: nuoto, passeggiate, massaggi etc.

RECUPERO ATTIVO:

si intende una pausa di recupero nella quale vengono stimulate le strutture articolari e tendineo-muscolari non utilizzate nel lavoro precedente e nello stesso tempo permettere un ripristino delle condizioni ideali per affrontare il lavoro successivo. Effettuare esercizi attivi di flessibilità, corsa a bassa intensità , camminare, sedute in acqua ,etc.

DEFATICAMENTO:

dovrà contenere, andature di corsa a bassa intensità per permettere una graduale discesa della FC (ripristino delle condizioni iniziali); si potranno inserire esercizi di mobilità dei vari distretti articolari (spalle, collo, anche, caviglie etc.) , sul posto o da seduti. Effettuare anche esercizi di stretching , mobilizzazione del busto, esercizi posturali e propriocettivi.

Scala di Börg

Descrizione Percezione Intensità di Allenamento

0 Nulla

1	Molto, molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Abbastanza dura
5	Dura
6	
7	Molto dura
8	Molto, Molto dura
9	Quasi Massimale
10	Massimale

ARBITRI

1° giorno:

10'		Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7'		Preatletici+ mobilità busto
4	x	60 m allungo con recupero camminando
25'		Cross (intensità pari a 3 della scala di Borg)
4	x	60 m allungo con recupero camminando
10	x	7 rip. Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

2° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici + mobilità busto
10' Esercizi di prevenzione infortuni
25' Fartlek 30'' corsa a media intensità (pari a 4 della scala di Borg) +
40'' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10 x 7 rip. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

3° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici+ mobilità busto
4 x 60 m allungo con recupero camminando
10' Esercizi di prevenzione infortuni
30' Cross (intensità pari a 3 della scala di Borg)
4 x 60 m allungo con recupero camminando
10 x 7 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

4° giorno: **RIPOSO**

5° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici + mobilità busto
10' Esercizi di prevenzione infortuni
30' Fartlek 30'' corsa media intensità (pari a 4 della scala di Borg) +
40'' corsa a bassa intensità(pari a 2 della scala di Borg)
10 x 8 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

6° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' esercizi di prevenzione infortuni
5x 60m allunghi recupero camminando
6 x 8 - 10 1/2 squat su panca **R** 1' +10 m sprint dopo ogni serie
5' **R** attivo
6 x 60 m allungo con recupero camminando
1 x 4'-4'-4'-4'-4' corsa continua ad alta intensità (6 scala di Borg)
recupero dopo ogni ripetizione 4' attivo
10' defaticamento

7° giorno :

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici + mobilità busto
5' stretching attivo
30' Fartlek 30'' corsa a media intensità (pari a 3 della scala di Borg)+
40'' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10 x 8 Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

8° giorno: **RIPOSO**

9° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' esercizi di prevenzione infortuni
5x 60m allunghi recupero camminando
5' **R** attivo
2 x 4' corsa ad alta intensità (pari a 6 della scala di Borg) e 4' recupero attivo
tra le serie
4' recupero attivo e poi
2 x 4' 30'' alta intensità (pari a 6 della scala di Borg) + 30'' bassa intensità(pari a 2 della
scala di Borg) con 3'
recupero tra le serie
10 x 9 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

10° giorno :

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' esercizi prevenzione infortuni
7' Preatletici + mobilità busto
6 x 8 - 10 1/2 squat su panca **R** 1' +10 m sprint dopo ogni serie
5' corsa bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
9 x 5'' sprint. + 5'' media intensità 10'' bassa intensità x1' rec. 40''
10 x 9 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

11° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Esercizi di prevenzione infortuni
5' Preatletici
1 x 4'-4'-4'-4'-4' corsa continua ad alta intensità (6 scala di Borg)
recupero dopo ogni ripetizione 4' attivo
10 x 9 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

12° giorno: **RIPOSO**

13° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Esercizi di prevenzione infortuni
5x 70m allunghi recupero camminando
5 x 8 - 10 1/2 squat su panca **R** 1' +10 m sprint dopo ogni serie

5' **R** attivo
5 x 20+20 mt sprint a navetta rec. 30''

5' recupero attivo

4 x 20+20 mt sprint a navetta rec. 30''

10 x 9. Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

14° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' esercizi preatletici
1 x 4'-5'-4'-5'-4' corsa continua ad alta intensità (pari a 6 della scala di Borg) recupero 4' attivo
10 x 9. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

15° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici + mobilità busto
2 x 4' corsa ad alta intensità (pari a 6 della scala di Borg) e 4' recupero attivo tra le serie
4' recupero attivo e poi
3 x 4' 30'' alta intensità (pari a 6 della scala di Borg) + 30'' bassa intensità(pari a 2 della scala di Borg) con 3' recupero tra le serie
10 x 9. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

16° giorno: **RIPOSO**

17° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
7' esercizi di prevenzione infortuni
6 x 8 - 10 balzi 1/2 squat su panca **R** 1' +10 m sprint dopo ogni serie
7 x 20+20 mt sprint a navetta rec. 40''
7 x 70m in allungo con recupero camminando
10 x 10. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

18° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
7' esercizi di prevenzione infortuni
5 x 50m allunghi
56 x 5" sprint + 15" corsa a bassa intensità(2 scala di Borg) x 50" rec attivo 1'
5' corsa a bassa intensità
5 x 5" sprint + 15" corsa a bassa intensità(2 scala di Borg) x 50" rec attivo 1'
10' defaticamento

19° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici + mobilità busto
1 x prova tests yo-yo
10 x 10 Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

20° giorno: **RIPOSO**

21° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' esercizi di prevenzione infortuni
10' Preatletici
6 x 10+10m sprint a navetta rec. 30"
5' recupero attivo
6 x 30m sprint in linea rec. 50"
10' potenziamento generale
10 x 10 Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

22° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
7' Preatletici + mobilità busto
5 x 20m sprint rec. 30"
5' recupero attivo
5 x 30m sprint rec. 40"
10 x 10 Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

23° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo).
7 x 60 corsa in allungo con recupero camminando.
10 x 10 Addominali + potenziamento generale.
10' corsa a media intensità (pari a 3 della scala di Borg).
10' defaticamento

24° giorno: **RIPOSO**

25° giorno: **ARRIVO a Sportilia**

IL RESPONSABILE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA CAI

(PROF. MARCO LUCARELLI)