



**AIA CAN 5 Stagione agonistica 2011-2012**  
**Programma mensile Arbitri**

**Periodo: dal 6 settembre al 28 ottobre 2011**

Carissimo,

quanto trovi di seguito costituisce il programma di allenamento relativo ai mesi di Settembre e Ottobre utile per la tua preparazione alla stagione 2011-2012 da utilizzare nel caso che tu non possa frequentare il polo di allenamento a te più funzionale.

In questo ciclo effettuerai lavori di mantenimento per la capacità Aerobica; svilupperai invece la capacità di ripetere azioni sprint nel corso di una partita, e incrementerai la capacità di accelerazione e decelerazione.

Nel caso dell'insorgenza di persistenti stati di affaticamento, generale o locale, sei invitato a contattare il preparatore atletico del tuo polo di allenamento o direttamente me ([marco.lucarelli@aia-figc.it](mailto:marco.lucarelli@aia-figc.it))

Il programma di allenamento è stato progettato con l'intento di poter essere svolto senza difficoltà anche in ambiente naturale.

## **Programma di Allenamento**

### **Giorno Post-Partita**

Opzioni tra cui scegliere:

- 20-30' corsa al 60-70% FCmax + 10-15' stretching statico;
- 5' corsa lenta 60-70% FCmax+ 5' stretching statico+30' corsa lenta 60-70% FCmax+10' stretching;
- In ambiente naturale 30' jogging-walking al 60% FCmax (alternando periodi di corsa a periodi al passo) +15' stretching statico e mobilità articolare.
- In Palestra: 5' corsa nastro-trasportatore 60% FCmax+5' stretching statico+15' cyclette 50-60% FCmax+15' corsa nastro-trasportatore 60% FCmax+5' stretching statico;
- 20-30' nuoto libero+10' stretching statico.

Nota: Dopo lo stretching finale si suggerisce la possibilità di effettuare, idromassaggio e o massaggio. Durata totale della seduta di compensazione massimo 50';

### **6 settembre**

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi:
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;
- 5x30m sprint con recupero di passo;
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x20m navetta (20m andata 20 m ritorno);recupero completo
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x 30m sprint con recupero completo,
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### **7 settembre**

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Percorso anti-infortunistico (1-2 passate);
- 3' jogging;
- 8 x75-80m in 15'' + 15''recupero camminando(Scala Borg 2-3);
- 5' corsa lenta
- 8 x75-80m in 15'' + 15''recupero camminando(Scala Borg 2-3);
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### **9 settembre**

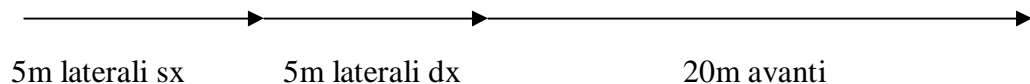
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi:
- 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con recupero 40'' da fermo
- Recupero 3' camminando;
- 5x40m sprint con recupero completo;
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con recupero 40'' da fermo
- 5' corsa a bassa intensità

- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### 13 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Percorso anti-infortunistico (1-2 passate);
- 3' jogging;
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;
- 7x30m\*\* sprint con 30" recupero;
- Recupero 3' jogging;
- 7x30m\*\* sprint con 30" recupero;
- Recupero 3' jogging;

**\*\*gli sprint di 30m sono composti da 5m scivolamento laterale sx e 5m dx e dei rimanenti 20m effettuati con sprint avanti.**



- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### 14 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;
- 10-20-30-40m sprint con partenza da fermo e recupero completo tra le ripetizioni;
- Recupero 3' jogging;
- 10-20-30-40m sprint con partenza lanciata e recupero completo tra le ripetizioni;
- Recupero 3' jogging;;

- 10-20-30-40m sprint con partenza da fermo e recupero completo tra le ripetizioni
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

### 15 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 2x15' corsa 60-70% FCmax(Borg 2-3). Tra le ripetizioni 3'-4' cammino;
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi. + Stretching statico

### 16 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Percorso anti-infortunistico (1-2 passate);
- 3' jogging;
- 6x10 m ( corsa calciata alternata a skip basse laterali sx e dx) + 5m sprint; recupero tra le ripetizioni camminando
- 2x5+5m sprint a navetta con partenza da fermo e recupero 20'' tra le prove
- 6x10 m ( corsa calciata alternata a skip basse laterali sx e dx) + 5m sprint; recupero tra le ripetizioni camminando
- 2x5+5m sprint a navetta con partenza da fermo e recupero 20'' tra le prove
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

### 20 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi:
- 8 x10m corsa laterale + 40m in 10'' con 15'' recupero effettuando jogging;
- 3' jogging;
- 8 x 10m corsa laterale + 40m in 10'' con 15'' recupero effettuando jogging;
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.

### 21 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 3x60m allungo quindi:

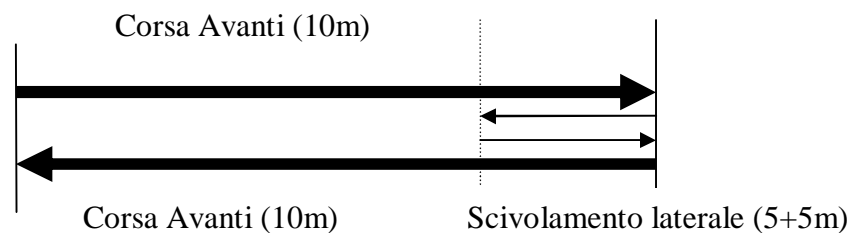
- Andature effettuate su 10m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7 ripetizioni ;
  - 5x40m sprint a navetta (20m+20m) rec 30'';
  - Recupero 3' passo;
  - 5x30m sprint rec. 30''
  - 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
  - 5x40m sprint a navetta (20m+20m) rec 30'';
  - 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### 23 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
  - 5' mobilità articolare;
  - 3x60m allungo quindi:
  - Andature effettuate su 10m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7 ripetizioni ;
  - 4x30m sprint raggiungendo la massima velocità negli ultimi 10 m, recupero camminando
  - 3' jogging;
  - 4x15+15m corsa laterale in 10'' recupero 30''
  - 3' jogging;
  - 4x30m sprint raggiungendo la massima velocità negli ultimi 10 m; recupero camminando
  - 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### 27 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 4x 60m allungo con recupero correndo;
- 4x20 sprint con partenza da fermo e recupero 30'';
- Recupero 3' jogging;
- 4x 10-5-5-10m (10m sprint avanti quindi dopo cambio di senso e 5m a navetta in scivolamento laterale. Ritornare alla partenza mediante sprint avanti). Dopo ogni 10-5-5-10m (30m) recupero 1'
- Recupero 3' jogging;
- 4x 10-5-5-10m (10m sprint avanti quindi dopo cambio di senso e 5m a navetta in scivolamento laterale. Ritornare alla partenza mediante sprint avanti). Dopo ogni 10-5-5-10m (30m) recupero 1' .

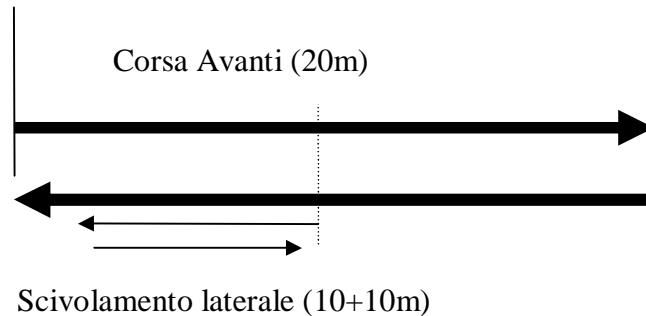


- 10' corsa al 60-70% FCmax (Borg 2-3)+Stretching Statico.
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.

### 28 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Circuito anti-infortunistico (1-2 passate)
- Andature effettuate su 10m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7 ripetizioni ;

#### Simulazione Ariet



**Alternare navette 20+ 20m corsa avanti ( 10''+10''secondi) a scivolamenti laterali (sempre a navetta) 10+10m (9''+9''secondi)**

**2x8' 5'' dopo ogni navetta e recupero 5' dopo ogni serie corsa 60-70% FC max (Scala Borg 2-3)**

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi + Stretching statico

### 29 settembre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x 60m allungo con recupero correndo;
  - 2x10' (Borg 3). Tra le ripetizioni 3'-4' cammino;
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

### 30 settembre

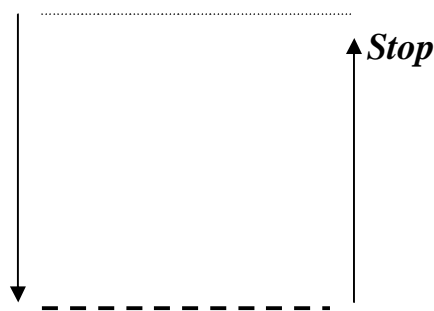
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi;
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;

- 4x20m sprint con partenza da fermo recupero 35''
- 3' jogging;
- 5x 20sprint+10decelerazione +20m sprint recupero camminando
- 3' jogging;
- 4x20m sprint con partenza da fermo recupero 35''  
3' corsa a bassa intensità
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

#### 4 ottobre

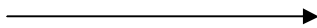
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Percorso anti-infortunistico (1-2 passate);
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;

*Start*

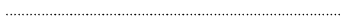


- **legenda**

**20m sprint**



**15m camminando**



**15m corsa laterale**



**3x6 ripetizioni rec. Tra le serie 3'' attivo ( corsa ad intensità pari 2 della scala di Borg.)**

- 5' camminare +Stretching statico

## 5 ottobre

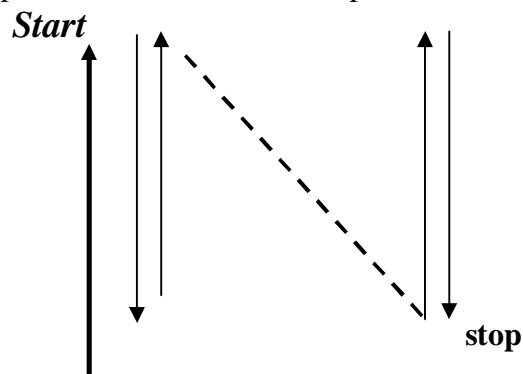
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi:
- 10-20-30-40m sprint con partenza da fermo e recupero completo tra le ripetizioni;
- Recupero 3' jogging;
- 10-20-30-40m sprint con partenza lanciata e recupero completo tra le ripetizioni;
- Recupero 3' jogging;;
- 10-20-30-40m sprint con partenza da fermo e recupero completo tra le ripetizioni
  - Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

## 7 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi:
- 6x10 m ( corsa calciata alternata a skip basse laterali sx e dx) + 5m sprint; recupero tra le ripetizioni camminando
- 2x5+5m sprint a navetta con partenza da fermo e recupero 20'' tra le prove
- 6x10 m ( corsa calciata alternata a skip basse laterali sx e dx) + 5m sprint; recupero tra le ripetizioni camminando
- 2x5+5m sprint a navetta con partenza da fermo e recupero 20'' tra le prove
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

## 11 ottobre

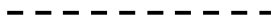
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Percorso anti-infortunistico (1-2 passate);
- 3' jogging;
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;





- **legenda**

**15+15m sprint a navetta**



**15m corsa laterale**



**(corsa di recupero ad intensità pari 2 della scala di Borg.)**

**2x5 ripetizioni rec. Tra le serie 4'' attivo ( corsa ad intensità pari 2 della scala di Borg.)**

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

.

### **12 ottobre**

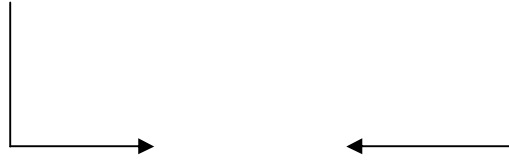
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;
- 2x10' corsa in progressione partendo da 70% FCmax fino a 90% FCmax (ultimi 2' corsa, Borg 6-7). Tra le ripetizioni 2-3' cammino:
- 5' di passo poi stretching statico
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

### **13 ottobre**

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Andature effettuate su 10-15m (corsa calciata, skip, passo saltellato ecc) passando alla corsa x 7-8 ripetizioni ;
- 5x30m sprint con recupero di passo;
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x20m navetta (20m andata 20 m ritorno);recupero completo
- 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x 30m sprint con recupero completo,
- 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi. + Stretching statico

## 14 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Percorso anti-infortunistico (1-2 passate);
- 3' jogging;
- 6x10 ( corsa calciata, skip basse , passo stacco , corsa laterale ) + 5m sprint; recupero tra le ripetizioni camminando
- 4x 5m+5m sprint (L); una ripetizione da dx ed una da sx recupero 20''



- 6x10( corsa calciata, skip basse , passo stacco , corsa laterale ) + 5m sprint; recupero tra le ripetizioni camminando
- 4x 5m+5m sprint (L); una ripetizione da dx ed una da sx recupero 20''
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

## 18 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x60m allungo quindi:
  - 6x 20m sprint in linea + 10m corsa laterale ritorno corsa lenta
  - **3' jogging**
  - 6x 10m corsa laterale + 20m sprint in linea ritorno corsa lenta
  - **3' jogging**
  - 6x 30m sprint in linea ritorno corsa lenta
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.

## 19 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 3x60m allungo quindi:
  - 2x2' al 90% FCmax (Borg 7) con 2' di recupero passivo (stazionamento o cammino lento);
  - 3' jogging;
  - 8 x 75-80m in 15'' con 15'' recupero effettuando jogging;
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

## 21 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
  - 5' mobilità articolare;
  - 3x60m allungo quindi:
    - 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con recupero 40'' da fermo
    - Recupero 3' camminando;
    - 5x40m sprint con recupero completo;
    - 5' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
    - 5x40m sprint a navetta (20m+20m) con recupero 40'' da fermo
    - 5' corsa a bassa intensità
  - 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Stretching statico

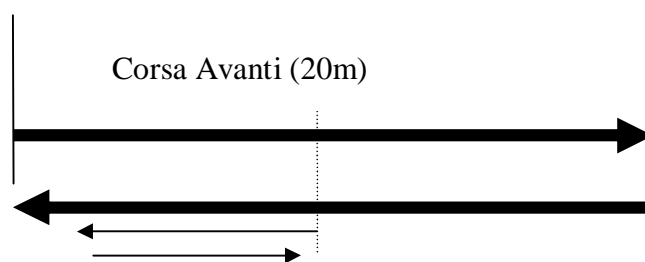
### 25 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 4x 60m allungo con recupero correndo;
- 10-20-30-40m sprint con partenza da fermo e recupero completo tra le ripetizioni;
- Recupero 3' jogging;
- 10-20-30-40m sprint con partenza lanciata e recupero completo tra le ripetizioni;
- Recupero 3' jogging;;
- 10-20-30-40m sprint con partenza da fermo e recupero completo tra le ripetizioni
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Borg 2-3)+Stretching Statico.
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi.

### 26 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- Circuito anti-infortunistico (1-2 passate)

#### Simulazione Ariet



Scivolamento laterale (10+10m)

**Alternare navette 20+ 20m corsa avanti ( 10''+10''secondi) a scivolamenti laterali (sempre a navetta) 10+10m (9''+9''secondi) 2x8' 5'' dopo ogni navetta e recupero 5' dopo ogni serie corsa 60-70% FC max (Scala Borg 2-3)**

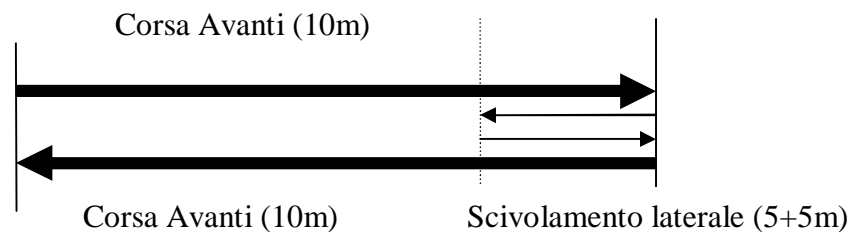
- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- Tonificazione addominali, dorsali e braccia in circuito a corpo libero o in palestra con attrezzi + Stretching statico

## 27 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x 60m allungo con recupero correndo;
- 2x15' corsa 60-70% FCmax(Borg 2-3). Tra le ripetizioni 3'-4' cammino:  
Stretching statico

## 28 ottobre

- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 4x 60m allungo con recupero correndo;
- 4x20 sprint con partenza da fermo e recupero 30'';  
Recupero 3' jogging;
- 4x 10-5-5-10m (10m sprint avanti quindi dopo cambio di senso e 5m a navetta in scivolamento laterale. Ritornare alla partenza mediante sprint avanti). Dopo ogni 10-5-5-10m (30m) recupero 1'
- Recupero 3' jogging;
- 4x 10-5-5-10m (10m sprint avanti quindi dopo cambio di senso e 5m a navetta in scivolamento laterale. Ritornare alla partenza mediante sprint avanti). Dopo ogni 10-5-5-10m (30m) recupero 1' .



- 10' corsa 60-70% FC max (Borg 2-3);  
Stretching statico

**Roma, 28 agosto 2011**

**Carlo Castagna**

**Responsabile per la Metodologia dell'Allenamento AIA**

Una firma manoscritta in inchiostro, che sembra essere "Marco Lucarelli", scritta su un foglio di carta con una griglia sfocata in background.

**Marco Lucarelli**

**Responsabile per la Preparazione Atletica Can 5**

