

Cari ragazzi e ragazze

La Stagione Sportiva 2020/21 è alle porte.

Anche per noi, arbitri e assistenti, è fondamentale affrontare questo nuovo inizio con l'adeguata preparazione Atletica e la giusta condizione fisica.

Di seguito troverete una serie di allenamenti che ho diviso in due fasi:

I primi 6 allenamenti sono da svolgere nelle prime settimane, per poter "rimettere in moto" i vostri muscoli e le vostre capacità aerobiche.

La seconda parte è composta da una serie di allenamenti più vari, da poter ripetere ciclicamente (a seconda delle vostre esigenze e della condizione raggiunta) fino ad un paio di giorni prima del Raduno.

Il principale obiettivo di questo programma di allenamento non si limita al semplice superamento dei test Atletici, ma vi consentirà di sviluppare un'efficienza aerobica e un'abilità a ripetere sprint per affrontare adeguatamente la stagione sportiva, nonché a prevenire l'insorgere di infortuni.

Alberto Beltrame

PRIMA PARTE

Giorno 1

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 2 x 15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa continua (scala Borg da 2-3);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

Giorno 2

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 4 x 1000m in 5' al km con 2' recupero tra le ripetizioni;
- 10' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching statico

Giorno 3

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 35' corsa ritmo costante (Scala Borg da 2-3);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

Giorno 4

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3 x 60m in allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 3 x 10' corsa (Borg 3-4) con 3' cammino tra le ripetizioni.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6-7 esercizi x 2 cicli);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

Giorno 5

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3 x 60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 2' recupero effettuando jogging;
- 5 x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 30' corsa continua in progressione (da 2-3 a 4-5 della scala di Borg)
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

Giorno 6

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3 x 60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 3 x 4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 4-5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6-7 esercizi x 2 cicli);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

SECONDA PARTE

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5 x 30m sprint con recupero completo;
- 40' di corsa con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 4-5 nel finale);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 2

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3 x 60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 5 x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 5 x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6-7 esercizi x 2 cicli);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 3

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 4 x 4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 4-5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove;
- 10' di corsa 50-60% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching statico.

ALLENAMENTO 4

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 6 x 20m sprint con recupero completo tra le prove;
- 5 x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 4 x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 15' corsa continua in progressione (da 2-3 a 4-5 della scala di Borg)
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 5

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3 x 60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 5 x 1000m in 4'30" al km con 3' recupero tra le ripetizioni;
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 6

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 4 x 20m sprint con recupero completo tra le prove;
- 4 x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3 x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 4 x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 4 x 20m sprint con recupero completo tra le prove;
- 10' corsa continua in progressione (da 2-3 a 4-5 della scala di Borg)
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 7

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3 x 60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 6 x 3' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 4-5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove;
- 10' di corsa 50-60% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching statico.

ALLENAMENTO 8

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 35' corsa continua in progressione (da 2-3 a 4-5 della scala di Borg)
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6-7 esercizi x 2 cicli);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 9

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5 x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 6 x 800m in 4'20" al km con 3' recupero tra le ripetizioni;
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 10

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10 x 100m in allungo (20-21" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 5' jogging;
- 10 x 100m in allungo (21-22" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' cammino;
- 10' di corsa 50-60% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching statico.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6-7 esercizi x 2 cicli);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 11

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3 x 60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 1 x 1000m (scala Borg 4-5) con 3' recupero;
- 1 x 800m (scala Borg 4-5) con 3' recupero;
- 1 x 600m (scala Borg 4-5) con 2' recupero;
- 1 x 400m (scala Borg 4-5);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

ALLENAMENTO 12

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5 x 10m sprint navetta con recupero completo tra le prove;
- 4 x 20m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3 x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 2 x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3 x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 4 x 20m sprint con recupero completo tra le prove;

- 5 x 10m sprint navetta con recupero completo tra le prove;
- 10' corsa continua (scala Borg 4-5);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6-7 esercizi x 2 cicli);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.