



# PROGRAMMA PRE-CAMPIONATO DI ALLENAMENTO PER ARBITRI

STAGIONE AGONISTICA 2014-15





## **Programma Pre-Campionato Arbitri CRA**

Caro Arbitro,

Il programma di allenamento che trovi in questo allegato ha come obiettivo quello di migliorare la tua condizione fisica e quindi a metterti progressivamente in grado di affrontare con successo la prossima stagione agonistica (2014-2015).

I mezzi di allenamento previsti nel programma sono il frutto di una sperimentazione pluriennale attuata per l'ottimizzazione della prestazione arbitrale e quindi basati sull'evidenza scientifica.

I principali obiettivi metodologici di questo programma di allenamento sono lo sviluppo della tua efficienza aerobica e della tua abilità di ripetere sprint. Pre-requisiti funzionali fondamentali dell'arbitro moderno.

Per agevolarti nella progressione degli adattamenti, per ogni seduta di allenamento ti vengono proposti due opzioni di modo che tu possa scegliere quella più adatta alla tua situazione fisica del momento.

Per una efficace preparazione sei invitato a svolgere non meno di tre allenamenti settimanali. In questa fase della preparazione si suggeriscono 4-5 allenamenti settimanali.

Gli ultimi tre giorni di allenamento prima del Raduno dovrebbero essere svolti osservando una importante riduzione del volume di allenamento. Quindi evita di svolgere allenamenti importanti in quei giorni. I test come le gare devono essere affrontati in condizioni di freschezza, quindi non congestionare di allenamenti le ultime settimane pre-raduno, inizia l'allenamento del programma da subito.

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

Carlo Castagna  
Metodologo dell'allenamento AIA





## Programma Pre-Campionato Arbitri CRA

### Note Metodologiche

In questo programma, per dosare attentamente il carico di allenamento, l'intensità viene valutata utilizzando due metodiche:

- Il rilievo della Frequenza Cardiaca;
- E l'uso della Scala di Börg.

Mediante la scala di Börg, che trovi alla fine dell'allegato, dovrai in base al numero della scala indicato per l'esercitazione associare a questo la sensazione (aggettivo) di intensità di esercizio che dovrai svolgere. Quindi, ad esempio, una corsa da svolgere ad una intensità pari a 3 della scala di Börg dovrà essere effettuata ad una intensità **MODERATA**.

Per il rilievo della frequenza cardiaca è invece necessario un cardiofrequenzimetro e la conoscenza della propria massima frequenza cardiaca (FCmax). Quest'ultima può essere valutata indossando un cardio frequenzimetro nel corso di una prova progressiva e massimale. Nel programma trovi esercitazioni che prevedono corsa in progressione (vedi 3° giorno) e quindi queste possono essere utilizzate per conoscere la tua massima frequenza cardiaca. Nel caso tu voglia rilevare la FCmax utilizza le esercitazioni in progressione proposte nel programma avendo l'accortezza di effettuare l'ultimo minuto della corsa ad una intensità prossima al tuo massimo di modo da essere sicuro che la FCmax sia stata ottenuta.

Nel caso tu voglia utilizzare un test da campo specifico per la determinazione della FCmax effettua con un cardiofrequenzimetro quanto segue:

Su di un percorso pianeggiante inizia a correre ad una intensità pari a 2 della scala di Börg per 5' quindi aumenta la velocità di un livello di questa scala ogni minuto fino a raggiungere il tuo «esaurimento».

**FCmax Test, Intensità Scala Börg:**

- 5' a 2, 1' a 3, 1' a 4, 1' a 5 ....1' a 9 e quanto possibile a 10 della Scala di Börg. Il picco raggiunto in questo test può essere considerato quale FCmax.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 1° Giorno

#### Scegliere una tra le due opzioni

##### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

##### 2ª opzione

- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 15x2' corsa al 70% FCmax (Scala Borg 3) con 30'' cammino tra una corsa e l'altra.
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 2° Giorno

#### Scegliere una tra le due opzioni

##### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

##### 2ª opzione

- 5' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo
- 15x2' corsa al 70% FCmax (Scala Borg 3) con 30'' cammino tra una corsa e l'altra.
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **3° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa in progressione (partendo dal 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) arrivare progressivamente a una intensità pari a 6-7 della scala di Borg negli ultimi 2')+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 2x10' di corsa in progressione (partendo dal 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) arrivare progressivamente a una intensità pari a 6-7 della scala di Borg negli ultimi 2')+ stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **4° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) effettuando un allungo (70-80% del massimo del momento) di 30-100m ogni minuto di corsa ;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 15' di corsa in progressione partendo dal 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) arrivare progressivamente a una intensità pari a 6-7 della scala di Borg;
- Stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero pari distanza di passo;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- Esercizi per addominali dorsali e braccia (1 esercizio per distretto muscolare, per 6-7 ripetizioni, circuito di 3-4 esercizi);
- 2x10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) effettuando un allungo (70-80% del massimo del momento) di 30-100m ogni minuto di corsa ;
- 2' effettuando esercizi di mobilità articolare per gli arti inferiori e superiori;
- 10' di corsa a una intensità pari a 3 della scala di Borg;
- Stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 5° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1 passata);
- 5x1000m in:  
– 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; 5'10"; recuperando 1' jogging tra le prove Scala Borg 3-4;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1 passata);
- 10x3' a una intensità pari a 3-5 della scala di Borg con 30" di recupero camminando tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **6° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' jogging;
- 5x70-80m in allungo con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 3' stretching statico;
- 30-40' di corsa in progressione con ultimi 5' ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 3-4x10' corsa (3 della Scala di Borg) effettuando un allungo di 50-100m (6-7 della Scala di Borg) circa ogni minuto;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.



## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **7° Giorno**

#### Scegliere una tra le due opzioni

##### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 5x30m sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni ;
- 5' Jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni ;
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando effettuando jogging, secondo sensazione individuale, tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

##### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 5x30m sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni ;
- 5' Jogging (Borg 2);
- 5x30m sprint con recupero 60-90 secondi tra le ripetizioni ;
- 3' cammino;
- 10x100m in 22'' con pari tempo di recupero camminando;
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **8° Giorno**

#### Scegliere una tra le due opzioni

##### 1ª opzione

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 5x100m in allungo (20-22"circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 2x1000m in 5' recuperando 1' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 3' Jogging;
- 5x100m in allungo (20-25"circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 2x1000m in 5' recuperando 1' jogging tra le prove (scala Borg 2-3);
- 10' jogging;
- Stretching statico.

##### 2ª opzione

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 5x100m in 23" con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 10x100m in 23" con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 10x1000m in 23" con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' Jogging;
- 5x100m in 23"circa con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 10' jogging;
- Stretching statico.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **9° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching

#### 2ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x 30m sprint con recupero 60 secondi effettuando jogging;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 2x15' in progressione con partenza Borg 2-3 fino ad arrivare nel corso degli ultimi 3-5' al 6-7 della scala di Borg. Recupero tra le prove 5' camminando.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 10° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa all'85-90% della FCmax (scala Borg 5-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 10x100m in 22" con recupero pari durata effettuando jogging.
- Recupero 3 minuti jogging cammino;
- 10x100m in 22" con recupero pari durata effettuando jogging.
- 10x100m in 22" con recupero pari durata effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 11° Giorno

#### Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 2x(10x80m) in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3 minuti tra le serie e 1 minuto tra le ripetizioni di corsa lenta;
- 20' corsa in progressione partendo da una intensità pari a 2-3 della scala di Borg fino ad arrivare a 6-7 della stessa scala negli ultimi 5' della prova.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5x100m in 20'' con 30'' recupero;
- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5x100m in 20'' con 30'' recupero;
- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5x100m in 20'' con 30'' recupero;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 12° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 3x4' corsa all'90% della FCmax (scala Borg 6-7).  
Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);

#### Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:

- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **13° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 40' corsa media intensità (80% Fcmax, Borg 3-4);
- Stretching statico

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 5x100m allungo (20-22") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 2' jogging;
- 3x10' corsa in progressione partendo da 2-3 della scala di Borg per raggiungere negli ultimi 2' una intensità pari a 6-7 della stessa scala. Recuperare 3' tra le prove;
- Stretching statico

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 14° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint con recupero 60 secondi, 5' corsa lenta quindi;
- 5x40m sprint con recupero completo;
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

#### 2ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x30m sprint con recupero 60 secondi, 5' corsa lenta quindi;
- 5x40m sprint con recupero completo;
- 5x1000m in 4'50" con 1' recupero tra le ripetizioni;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.



## Macro ciclo Pre-Competitivo



**15° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x5' in progressione effettuando gli ultimi 2' ad una intensità pari all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-8). Effettuare 2' jogging di recupero tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);

**Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:**

- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 16° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x30m sprint con recupero 60" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 40" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 30" passivi;
- 40' di corsa in progressione con ultimi 5 minuti ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x30m sprint con recupero 60" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 40" passivi;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero 30" passivi;
- 2x20' di corsa con ultimi 5 minuti ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 6-7 nel finale). Tra una ripetizione e l'altra 5' cammino o stretching statico;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.
- .

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **17° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1<sup>a</sup> opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2<sup>a</sup> opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 10' corsa ad una intensità pari a 3-4 scala di Borg;
- 10x50m in 10'' con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 10' corsa ad una intensità pari a 3-4 scala di Borg;
- 10x50m in 10'' con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 10' in progressione con partendo da 2 della scala di Borg fino a 4-5 negli ultimi 3-4 minuti.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **18° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1<sup>a</sup> opzione

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 20' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (20" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 20' jogging (Borg 3);
- Stretching statico.

#### 2<sup>a</sup> opzione

- 5' corsa 60-70% Fcmax (scala Borg 2-3);
- Programma prevenzione Infortuni (2 passate);
- 20' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (20" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 2x1000m 4'50" (Borg 4) con 2' recupero jogging;
- 10x100m in allungo (21-22" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 20' jogging (Borg 3);
- Stretching statico.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 19° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) effettuando a propria discrezione 3-6 serie di 3x5" sprint con recupero 30" nel corso dei previsti 15' (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 10x30m sprint con 30" recupero attivo (jogging) tra le prove;
- 10' corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg;
- 5x40m sprint con 30" recupero attivo (jogging) tra le prove;
- 10' corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg;
- 5x50m sprint con 1' recupero attivo (jogging);
- 5' di corsa defaticante (scala Borg 2-3)+ stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 20° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,

#### Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:

- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



**21° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint con 90s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x40m sprint con 70s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x40m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint con 90s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x40m sprint con 70s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 6x40m sprint con 50s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 22° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7).  
Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,

**Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:**

- 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.



## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 23° Giorno

Scegliere una tra le due opzioni

#### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 40' corsa media intensità (80% Fcmax, Borg 3);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino
- Stretching statico

#### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 20' corsa media intensità (80% Fcmax, Borg 3);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino
- Stretching statico

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



**24° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3-5 allunghi 60m;
- 8x 30m sprint con 40 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria Fcmax (Da Borg 2 fino a 6-7);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

### 2ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3-5 allunghi 60m;
- 8x 30m sprint con 40 s recupero tra le prove;
- 10' corsa media intensità (Borg 3-4);
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 10' corsa media intensità (Borg 3-4);
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 10' corsa media intensità (Borg 3-4);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



**25° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3-4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,

### Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:

- 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



**26° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni;
- 20' corsa in progressione (Da Borg 2 fino a 6-7 negli ultimi minuti della corsa su sensazioni individuali del momento);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



**27° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x50m in 10'' con 20'' recupero effettuando jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching;
- 10x50m in 10'' con 10'' recupero effettuando jogging;
- 5' jogging + stretching

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 28° Giorno

#### Scegliere una tra le due opzioni

##### 1ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

##### 2ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 8x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 10' corsa media intensità (Borg 3);
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 10' corsa media intensità (Borg 3);
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 10' corsa media intensità (Borg 3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



**29° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 10x 100m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 4-5 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 50'' minuto tra le prove;
- 5' Jogging;
- 10x 100m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 4-5 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 30'' tra le prove;
- 5' Jogging;
- 10x 100m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 5-6 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 30'' tra le prove;
- 15' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- 5' stretching statico

### 2ª opzione

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m
- 1x 320m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 4-5 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove;
- 5' Jogging;
- 1x 320m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 4-5 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove;
- 5' Jogging;
- 1x 320m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 5-6 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove;
- 5' Jogging;
- 1x 320m (simulazione Yo-Yo IR1) and una intensità pari al 5-6 della scala di Borg effettuando la spola tra due linee poste a 20m l'una dall'altra. Recupero 1 minuto tra le prove;
- 15' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- 5' Stretching.

## Macro ciclo Pre-Competitivo



### 30° Giorno

#### Scegliere una tra le due opzioni

##### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-10 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

##### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 3' cammino
- 10x50m in 10'' con 10'' recupero effettuando jogging;
- 2' cammino
- 10x50m in 10'' con 10'' recupero effettuando jogging;
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.



## Macro ciclo Pre-Competitivo



**31° Giorno**

Scegliere una tra le due opzioni

### 1ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3-4x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 6-7). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

### 2ª opzione

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,

#### Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:

- 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 6-8) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

## **Macro ciclo Pre-Competitivo**



### **Nota bene:**

**Il programma è di massima e quindi le proposte dovranno essere debitamente adattate all'arbitro che le utilizza per la sua preparazione. Prima di iniziare il programma di allenamento in oggetto devi essere in possesso dell'idoneità alla pratica sportiva. Richiedi la supervisione di un preparatore atletico AIA.**

# Scala di Percezione dell'intensità dello Sforzo: Börg CR10



**Associazione Italiana Arbitri – AIA**  
Settore Tecnico: Modulo per la Preparazione Atletica

## Scala di Börg

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

Börg CR10 Scale®  
© Gunnar Börg, 1982, 1998, 2004  
Italian                      Italiano



# Settore-Tecnico AIA— Stagione Agonistica 2013-2014



**Carlo Castagna**

Metodologo Dell'Allenamento Settore Tecnico AIA  
Responsabile Preparazione Atletica CAN A-B

Responsabile Laboratorio di Metodologia  
dell'allenamento e biomeccanica Settore Tecnico FIGC

FIFA Referees Fitness-Instructor

