

## PROGRAMMA ALLENAMENTO ARBITRI OTS-OTS

MESE DI RIFERIMENTO : FEBBRAIO 2010

### **Martedì 2**

Riscaldamento 10'-15'

Stretching 10'

Preatletici 10'

Yo – yo Test

Defaticante 10'

### **Mercoledì 3**

Riscaldamento 10'-15'

Stretching 10'

Preatletici 10'

Seduta di potenziamento ( gradoni , salite , corsa continua )

Defaticante 10'

### **Venerdì 5**

Riscaldamento 10'

Stretching 10'

10/20/30 mt

4 X 20 mt.

Defaticante e Addominali 15'-20'

## **Martedì 9**

Riscaldamento 10'

20' intermittente ( 1' lento , 1' veloce)

Defaticante 10'

## **Mercoledì 10**

Riscaldamento 10'

6 x 2' ( 10'' corsa media intensità - 5'' sprint )

Defaticante 10'

## **Venerdì 12**

Riscaldamento 10'

Esercizi di agilità 10-20 mt.

Defaticante e Addominali 15'-20'

## **Martedì 16**

Riscaldamento 10'

Preatletici 10'

TEST F.I.F.A.

Defaticante 10'

## **Mercoledì 17**

Riscaldamento 10'

Stretching 10'

5 X (25 mt. Sprint – 10 mt. corsa laterale – 25 mt. Sprint )

1 x 5' ( intermittente )

Defaticante 10'

## **Venerdì 19**

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici

4 x 20mt./4 X 30mt./ 2 X 40 mt.

Defaticante e Addominali 15'-20'

## **Martedì 23**

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 15'

30''-30'' intermittente 2X 7' Rec. 5' ATTIVO

Defaticante 10'

## **Mercoledì 24**

Riscaldamento 10'

10mt. Corsa balzata – 10 mt. Sprint x 40 mt. 7 serie Rec 1' 50'' tra una serie e l'altra

5'' Sprint – 15 '' Corsa bassa intensità X 2' 4 serie Rec 2' tra una serie e l'altra

Defaticante 10'

## **Venerdì 26**

Riscaldamento 10'-15'

10 mt./20mt./30mt.

50 mt. 2 X 4 serie , Rec 1'30'' e tra le serie 5' ATTIVO

Defaticante e Addominali 15'-20'

Il Referente Atletico

a.e. Daniele De Santis