

PROGRAMMA ALLENAMENTO ARBITRI OTS – OTR

MESE DI RIFERIMENTO : GENNAIO 2010

MARTEDI' 5

Riscaldamento 10'

Stretching e preatletici 10'

TEST FIFA COMPLETO

Defaticante e stretching

GIOVEDI' 7

Riscaldamento 10'

Stretching e preatletici 10'

6 x 2' (10" lenti 5" veloci)

Rec 2'

Defaticante e stretching

VENERDI' 8

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'

3 x 10-20-30 mt

1x 50 mt sprint

Rec di passo e 1'30" tre le serie

Defaticante e Stretching

MARTEDI' 12

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'

YO-YO TEST

Defaticante e stretching

MERCOLEDI' 13

Riscaldamento 10'

5 x 1'30" - Gradoni (Sali e Scendi)

Salite (laterali, frontali)

1 x 5' Corsa continua alta intensità

Defaticante e Stretching

VENERDI' 15

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'

Esercizi agilità sui 15-20 mt

Defaticante e Stretching

MARTEDI' 19

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10

20''-20'' intermittente 4'-5'-5'

Rec. 4' attivo

Defaticante e stretching 10'

MERCOLEDI' 20

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

10mt balzata – 10mt sprint x 40mt 7 serie rec. 1'30'' camminando

Defaticante e Stretching

VENERDI' 22

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

Esercizi rapidità sui 10-15mt

Defaticante e stretching

MARTEDI' 26

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

YO-YO TEST

Defaticante e Stretching

MERCOLEDI' 27

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'

20mt sprint-15mt corsa bassa intensità-15mt sprint 2 x 5 ripetizioni

Recupero di passo tra una e l'altra . Recupero 2' tra le serie

Defaticante e Stretching

VENERDI' 29

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'

3 x 20-30mt

3 x 10mt(laterale)-10mt(indietro)-20mt(sprint)

Recupero di passo

Defaticante e Stretching

Il Referente Atletico

a.e. Daniele De Santis