

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO NUOVI ARBITRI

1° giorno

Riscaldamento 10' (andatura lenta e continua)

Stretching e Preatletici 10'

15' corsa continua (media-alta intensità)

Defaticante e stretching 10'

2°giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'

20' corsa continua (media-alta intensità)

Defaticante e stretching 10'

3° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

25' corsa alternata (media-alta intensità)

Defaticante e stretching 10'

4° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e preatletici 10'- 15'

30' corsa continua ad incrementare il ritmo ogni 5'

Stretching e defaticante 10'

5° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e preatletici 10'-15'

4 x 20 mt

3 x 30 mt

3 x 40 mt

Rec. 30" per i 20mt , 45" per i 30mt , 60" per i 40mt

Rec 1' tra le serie

Defaticante e stretching 10'

6° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

400 -600-800-800-600-400 (in pista)

Rec. 1'30" per i 400

2'30" per i 600

3'30" per gli 800

Defaticante e stretching 10'

7° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

3 x 1000 mt Rec. 4' tra uno e l'altro

Defaticante e stretching 10'

8° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

2 x 15' (ritmo costante) Rec. 6'

Defaticante e stretching 10'-15'

9° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

4 x 20 mt ritorno di passo

3 x 30 mt ritorno di passo

2 x 40 mt ritorno di passo

Defaticante e stretching 10'

10° giorno

Riscaldamento 10'

Stretching e Preatletici 10'-15'

3 x 5' (corsa continua alta intensità)

Rec. 5' tra uno e l'altro

Defaticante e stretching 10'

Prima di ogni seduta di allenamento effettuare un'adeguata fase di riscaldamento e allungamento muscolare.

Il Referente Atletico

a.e. Daniele De Santis