



Associazione Italiana Arbitri
Sezione 'Luigi Rizzo'
Lecce

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PRE- RADUNO

DURATA (dal 26.07.2010 al 22.08.2010)

ORARIO INIZIO ALLENAMENTO: **ORE 18.30 - 19.00**

LUNEDI' 26

TEST FIFA

MARTEDI' 27

4 X 5' (30 " LENTI- 30" VELOCI)

MERCOLEDI' 28

PAUSA

GIOVEDI' 29

PIRAMIDE CRESCENTE

(200-400-600-800-600-400-200) mt.

Tempi di recupero pari al tempo di effettuazione dell'esercizio !

VENERDI' 30

Seduta di potenziamento

Salite , Gradoni , Sabbia .

SABATO 31 E DOMENICA 1

PAUSA

P.S. Se possibile effettuare escursioni in bicicletta ed evitare riposo totale.

LUNEDI' 2

6 volte 2' (15" lenti 5" veloci)

MARTEDI' 3

YO-YO TEST

MERCOLEDI' 4

PAUSA

GIOVEDI' 5

SEDUTA IN SPIAGGIA

VENERDI' 6

PAUSA

SABATO 7

2 X 8 ' (30" LENTI - 30" VELOCI)

DOMENICA 8

PAUSA

LUNEDI' 9

2 X 50MT (10 mt sprint e ritorno di passo, 30 mt sprint e ritorno di passo, 50 mt sprint e ritorno di passo)

4 X 2' (10" lenti e 5 " sprint)

MARTEDI' 10

YO – YO TEST

MERCOLEDI' 11

Andature balzate

(5 x 10 toccate)

Ostacolini bassi

(5 x 10 passaggi)

Skip - corsa calciata - navetta -zig-zag

2 x (5 x 10 ripet. di 10m) Rec. 4' - 6'

GIOVEDI' 12

Sprint 5x30m + 5x50m + 5x30m
Sprint 2 x 5 50 m

Rec. 1'30" + 5' + 3' +5' + 2'
Rec. 3'; tra le serie 6'

VENERDI' 13

2 x 1200 metri: 200 metri lenti + 200 metri veloci (4' di recupero per serie);

2 x 800 metri: 100 lenti + 100 veloci (4' di recupero per serie);

SABATO 14 E DOMENICA 15

Pausa

LUNEDI' 16

8' di corsa variata: 30" a ritmo medio + 10" di sprint;
stretching e mobilità articolare;
3 x 200 metri a ritmo sostenuto (sotto i 35");

MARTEDI' 17

riscaldamento con corsa lenta e andature (10') + esercizi di stretching (5');
preatletici (skipp bassi, skipp alti e corsa calciata): 5 serie per ogni esercizio e dopo ogni esercizio fare 15-20 metri in allungo progressivo; recupero con corsa blanda dopo ogni esercizio e poi ripartire subito;
4x1000 metri (4' di recupero di passo)

MERCOLEDI' 18

YO- YO TEST

GIOVEDI' 19

Ripetute aerobiche: 2 x 500 mt (2') + 2 x 600 mt (2'15") + 2 x 800 mt (3'40") + 2 x 1000 mt (4') Rec. attivo tra una ripetuta e l'altra Rec. 5/6'

VENERDI' 20

PAUSA

SABATO 21

Forza reattiva – elastica: (15 mt corsa balzata + 10 mt sprint x 50 mt x 5 rip, 10 mt skip rapido alto in piano + 10 mt sprint x 50 mt x 5 rip, 15 mt squat in piano + 10 mt sprint x 50 mt x 5 rip) Rec 2'

Potenziamento: piegamenti sulle gambe a carico naturale, 2 serie x 5 x 15 piegamenti

Forza – Potenziamento: ripetute su corsa in salita, 3 serie x 6 ripetute x 40 mt Rec al passo, rec tra le serie 3 / 4', Rec tra le ripetute 1'30"

DOMENICA 22 (PAUSA)

N.B. Si consiglia a tutti gli Arbitri appartenenti all'O.T.R., si seguire questo programma di allenamento, in funzione dei raduni regionale che avverranno nei prossimi mesi.

Eventuali variazioni di orari per gli allenamenti saranno comunicati tramite il sito www.aialecce.it

Per tutte le informazioni, riguardanti il Programma di Allenamento chiamate il nr. 388.1751452.

BUONE VACANZE E BUON ALLENAMENTO A TUTTI !!!