



## **RISCALDAMENTO PRE-GARA ARBITRI O.T.S. SEZIONE AIA LECCE**

**Totale 20' - 25'**

- 5' corsa lenta a ritmo blando\*
- 2' stretching
- 5' stretching + mobilizzazione busto e arti superiori
- 3 x 20 m corsa calciata + accelerazione – riposo sul posto 30''
- 3 x 30 m skip alto + accelerazione – riposo sul posto 30''
- 3 x 30 m skip basso + accelerazione – riposo sul posto 30''
- 3 x 50 m allungo velocità progressiva - riposo sul posto 30''

\*per gli arbitri che necessitano di un maggior riscaldamento per affrontare la gara in maniera più funzionale possibile, si consigliano tempi di corsa più alti (da 5' a 7') e soprattutto ripetizioni maggiori di allunghi e accelerazioni (da 3 ripetizioni a 4)

**QUESTO RISCALDAMENTO E' DA EFFETTUARSI CON LA MASSIMA ABNEGAZIONE, SUL TERRENO DI GIUOCO LONTANO DAI TIFOSI E PREFERIBILMENTE LONTANO DALLE DUE SQUADRE, PER FAVORIRE LA CONCENTRAZIONE AL FINE DI OTTIMIZZARE IL RENDIMENTO IN PARTITA.**

**IN BOCCA AL LUPO!!!**

**-Ref. atl.-**