



PROGRAMMA DI PREPARAZIONE ATLETICA PRE-CAMPIONATO

Stagione sportiva 2017/2018

ARBITRI CALCIO A 5

C.R.A. UMBRIA

Tutto il periodo di allenamento previsto dal presente programma di pre - campionato, rappresenta una fase fondamentale per creare i presupposti necessari per affrontare, con la giusta condizione fisica, il proseguo della stagione agonistica.

Il programma fisico sarà suddiviso in 6 microcicli per un impegno totale di 30 giorni dove i contenuti saranno a carattere generale nella prima parte e più specifici nella seconda parte.

La pianificazione dell'allenamento, organizzata secondo i diversi cicli di carico e scarico perseguirà 3 obiettivi principali:

1. Incremento di un maggiore potenziale prestativo (aerobico e muscolare) raggiungibile prima dell'inizio delle competizioni ufficiali;
2. Preventivo, contro gli eventuali infortuni;
3. Preparazione ai primi tests di valutazione funzionale.

Siete invitati , pertanto, a rispettare il programma in allegato tenendo in considerazione il fatto di tenere costantemente sotto controllo, qualora ce ne fosse bisogno, il vostro peso corporeo abbinando un'appropriata ed opportuna alimentazione.

Con l'occasione vi auguro buon allenamento e un sereno periodo di vacanza.

Il Responsabile Calcio a 5
Luca Marconi

LEGGENDA TERMINOLOGIA PROGRAMMA PREPARAZIONE ATLETICA

Per una maggior chiarezza dei vari mezzi di allenamento impiegati, riportiamo qui di seguito una sintesi esplicativa:

- CROSS (corsa a media intensità):

corsa su percorsi vari composta da salite, discese, con cambi di ritmo e scelta del percorso in relazione a possibilità individuali (**vedi scala di Borg**).

- FARTLEK intervallato (vedi scala di Borg):

Corsa con graduale variazione di ritmo (esempio 30" media-alta intensità, 40" corsa bassa intensità).

- CORSA AD ALTA INTENSITA' (vedi scala di Borg):

Corsa continua ad alta intensità a carattere continuo ed intermittente.

- BALZI 1/2 SQUAT: concentrici su panca

Da posizione seduta (su panca) balzi verso l'alto con stacco di entrambi i piedi (movimento veloce) o su una gamba sx o dx (monopodalico).

- ESERCIZI PREATLETICI e COORDINATIVI :

Esercizi di skip rapida bassa ed alta, corsa calciata, galoppo laterale, corsa dietro, passo stacco, andatura laterale incrociata, etc. Questi esercizi possono essere anche inseriti durante la fase iniziale del riscaldamento (7'-10' corsa continua bassa intensità).

- POTENZIAMENTO GENERALE :

Esercizi rivolti allo sviluppo della forza nei vari settori muscolari (braccia, dorso, addominali etc.) ed esercizi di prevenzione infortuni.

- ALLUNGHI :

Corsa in allungo a velocità progressiva su distanze 50-70m, recupero camminando.

- GIORNI DI SCARICO O RIPOSO:

Effettuare attività defaticanti tipo: nuoto, passeggiate, massaggi etc.

RECUPERO ATTIVO:

Si intende una pausa di recupero nella quale vengono stimulate le strutture articolari e tendineo-muscolari non utilizzate nel lavoro precedente e nello stesso tempo permettere un ripristino delle condizioni ideali per affrontare il lavoro successivo. Effettuare esercizi attivi di flessibilità, corsa a bassa intensità, camminare, sedute in acqua, etc.

DEFATICAMENTO:

Dovrà contenere, andature di corsa a bassa intensità per permettere una graduale discesa della Frequenze Cardiache; si potranno inserire esercizi di mobilità dei vari distretti articolari (spalle, collo, anche, caviglie, etc.), sul posto o da seduti. Effettuare anche esercizi di stretching, mobilizzazione del busto, esercizi posturali etc.

Scala di Börg

Descrizione Percezione Intensità di Allenamento

0	Nulla
1	Molto, molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Abbastanza dura
5	Dura
6	Dura
7	Molto dura
8	Molto, Molto dura
9	Quasi Massimale
10	Massimale

1° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
30' Cross (intensità 3 scala Borg)
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

2° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
30' Fartlek : 20" media intensità (intensità 4 scala Borg) – 40" bassa intensità (intensità 2 scala Borg)
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

3° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
35' Cross (intensità 3 scala Borg)
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

4° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5 x 40m allungo e ritorno di passo
10' Preatletica
5 x 20m sprint in salita Recupero 1'
5' jogging
5 x 20m sprint in salita Recupero 1'
5' jogging
2 x 4' Fartlek : 20" media intensità (intensità 4 scala Borg) –40" bassa intensità (intensità 2 scala Borg)
10' Defaticamento + Stretching

5° GIORNO:

10' Defaticamento
5' Mobilità articolare
30' Fartlek : 30" media intensità (intensità 4 scala Borg) – 30" bassa intensità (intensità 2 scala Borg)
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

6° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
3 x 4' al 90% Fcmax Rec. 4' attivo
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

7° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5 x 50m allungo e ritorno di passo
10' Preatletica
5 x 20m sprint in salita Rec. 1'
5' jogging
5 x 20m sprint in salita Rec. 1'
5' jogging
15' Fartlek : 20" media intensità (intensità 4 scala Borg) -40" bassa intensità (intensità 2 scala Borg)
10' Defaticamento + Stretching

8° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
3 x 200-150-100-50m 90% Fcmax Rec. 2'30"-2'-1'30"-1'
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

9° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
5 x 20m sprint in salita Recupero. 1'
3' jogging
6 x 30m (10m laterale + 20m sprint in linea) Rec. 50"
5' jogging
6 x 30m (10m laterale + 20m sprint in linea) Rec. 50"
5' jogging
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

10° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
1 x 4'-3'-4' al 90% Fcmax Rec attivo 4'-3'
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

11° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
6 x 20m sprint in salita Recupero 1'
5' jogging
6 x 30m (10m laterale + 20m sprint in linea) Recupero 50"
5' jogging
6 x 30m (10m laterale + 20m sprint in linea) Recupero 50'
5' jogging
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

12° GIORNO:

10'Riscaldamento
5' Mobilità articolare
3 x 4' Fartlek : 30" media intensità (intensità 4 scala Borg) -30" bassa intensità (intensità 2 scala Borg) Recupero 4' attivo
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

13° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
5 x 50m allungo e ritorno di passo
10' Preatletici
7 x 1' (5" sprint,5" laterale,10" corsa bassa intensità) Recupero 1'
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

14° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici

2 x 6 x 40m sprint a navetta (20m+20m) Recupero 40" tra le ripetizioni e
Recupero 4' tra le serie
10'Defaticamento + Stretching

15° GIORNO:

10'Riscaldamento
5' Mobilità articolare
3 x 4' Fartlek : 20" media intensità (intensità 4 scala Borg) -20" bassa
intensità (intensità 2 scala Borg) Recupero 4' attivo
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

16° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
10-20-30-40-50m sprint con ritorno di passo
3' jogging
50-40-30-20-10m sprint con ritorno di passo
3' jogging
10-20-30-40-50m sprint con ritorno di passo
3' jogging
5 x30m sprint Recupero 30" jogging
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

17° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
10 x 40m sprint a navetta (20+20) Recupero 40"
5' jogging
7 x 70m allungo con ritorno di passo
10'Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

18° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
4 x 60m allungo con ritorno di passo
3' jogging
5 x 80m in 16" con pari tempo di recupero in jogging

2' jogging
1 x 4' al 90% FC max
3' jogging
5x30m sprint Recupero 30"
3' jogging
5 x 30m sprint Recupero 30"
3' jogging
5 x 80m in 16" con pari tempo di recupero in jogging
10' Defaticamento + Stretching

19° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
10 x 60m sprint Recupero 1'30"
3' jogging
10 x 30m sprint Recupero 45"
10'Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

20° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
5 x 20m sprint in salita Recupero 1'
5' jogging
5 x 20m sprint in salita Recupero 1'
2 x 4' Fartlek (20" media intensità + 20" alta intensità) Recupero 3'
10' Defaticamento + Stretching

21° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
4 x 60m allungo con ritorno di passo
5 x 20m sprint Rec. 30"
3' jogging
5 x 20m sprint + 10m decelerazione + 20m sprint Recupero di passo
3' jogging
5 x 30m sprint Recupero 45"
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

22° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
4 x 30m sprint con ritorno di passo
3' jogging
4 x 30m sprint a navetta (15+15) Rec. 30"
3' jogging
4 x 30m sprint con ritorno di passo
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

23° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
4 x 60m allungo con ritorno di passo
2 x 2' al 90 % Frequenza Cardiaca max Recupero 2'
3' jogging
8 x 80m in 15" recupero pari tempo in jogging
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

24° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
10-20-30-40-50 m sprint con ritorno di passo
3' jogging
50-40-30-20-10 m sprint con ritorno di passo
3' jogging
10-20-30-40-50 m sprint con ritorno di passo
10' Potenziamento generale
10' Defaticamento + Stretching

25° GIORNO:

10' Riscaldamento
5' Mobilità articolare
10' Preatletici
5 X 40m a navetta (10m sprint + 10m corsa lat. + 10m corsa lat. + 10m sprint) Rec. 1'
3' jogging

5 X 40m a navetta (10m sprint + 10m corsa lat. + 10m corsa lat. + 10m sprint) Rec. 1'

3' jogging

5 X 40m a navetta (10m sprint + 10m corsa lat. + 10m corsa lat. + 10m sprint) Rec. 1

10' Potenziamento generale

10' Defaticamento + Stretching

26° GIORNO:

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare

10' Preatletici

5 x 40m sprint (10m laterale+30m frontale) Recupero 30"

5' jogging

5 x 40m sprint (10m laterale+30m frontale) Recupero 30"

10' Potenziamento generale

10' Defaticamento + Stretching

27° GIORNO:

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare

4 x 60m allungo con ritorno di passo

3 x 50-100-150-200-150-100-50m al 90% Frequenza Cardiaca max
Recupero 1'-1'30''-2'-2'30''-2'-1'30'' tra le ripetizioni e Recupero 5' tra le serie

10' Defaticamento + Stretching

28° GIORNO:

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare

4 x 60m allungo ritorno di passo

10' Preatletici

10 x 20m sprint slalom tra cinesini posti a 3m l'uno dall'altro Recupero 30"

3' jogging

10 x 20m sprint slalom tra cinesini posti a 3m l'uno dall'altro Recupero 30"

10' Potenziamento generale

10' Defaticamento

29° GIORNO:

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare

5' Preatletici

Sprint a croce 3 x m. 15+15 -20+20 -25+25 -20+20 Recupero 5' attivo tra le serie

10' Potenziamento generale

20'Defaticamento

30° GIORNO:

10' Riscaldamento

5' Mobilità articolare

4 x 60m allungo ritorno di passo

10' Preatletici

3 x 30m sprint ritorno di passo

3' jogging

2 x 50m sprint Recupero 1'

3' jogging

3 x 30m sprint ritorno di passo

3' jogging

2 x 40m sprint

10'Potenziamento generale

10' Defaticamento + Stretching