

### Schema di allenamento secondo le designazioni

COMBINAZIONE	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1 Domenica Sabato	Rip	GARA	Def (1)	Rip	(2)	(3)	Rip	GARA	Rip o Def
2 Domenica Domenica	Rip	GARA	Def (1)	Rip	(4)	Rip	(5)	Rip	GARA
3 Sabato Sabato	GARA	Rip o Def (1)	(6)	(7)	Rip	(8)	Rip	GARA	Rip o Def
4 Sabato Domenica	GARA	Rip o Def (1)	(6)	Rip	(4)	Rip	(5)	Rip	GARA

### Combinazione 1: Gara DOMENICA - SABATO

SABATO	Riposo	
DOMENICA	Gara	
LUNEDI	Defaticamento (1)	10' ÷ 15' di corsa continua (F.C. da 130 a 150 b/m ; 6' ÷ 7' x Km) 10' di stretching 10' esercizi di mobilizzazione generale 10' esercizi addominali e dorsali (serie da 15 ripetizioni) 10' di corsa continua 5' di stretching
MARTEDI	Riposo	
MERCOLEDI	Seduta intensa (2)	15' ÷ 20' corsa continua 10' mobilizzazione generale e stretching 10' andature atletiche (corsa calciata, laterale dx/sx, corsa balzata, skip, ecc..) 3 x (50 mt veloci + 50 mt lenti ... x 400 mt), recupero 1' 30" ÷ 2' <u>oppure</u> 3 x (50 mt - 70 mt - 100 mt), recupero 1' - 1' 20" - 1' 50" 5' corsa blanda 5' stretching
GIOVEDI	Seduta normale (3)	15' corsa di riscaldamento a ritmo moderato 5' andature atletiche 5' stretching 2 x (5 x 50 mt), recupero 3' / 6' serie 10' corsa defaticante e recupero attivo 15' esercizi addominali, dorsali e glutei (serie da 12 ÷ 15 ripetizioni) 5' stretching
VENERDI	Riposo	
SABATO	Gara	
DOMENICA	Riposo	

## Combinazione 2: Gara DOMENICA - DOMENICA

SABATO	Riposo	
DOMENICA	Gara	
LUNEDI	Defaticamento (1)	
MARTEDI	Riposo	
MERCOLEDI	Seduta intensa (4)	<p>15' ÷ 20' corsa continua          10' mobilizzazione articolare e stretching  <i>forza:</i> 3 x 10 saltelli ½ squat          3 x 10 balzi ½ squat          3 x 10 balzi su gradoni,  <u>oppure</u>  <i>traino:</i> 10 x 20 mt (con carico adeguato)          10' recupero attivo (esercizi respiratori - corsa blanda)          5 x Circuito Arbitrale Specifico, oppure test di Cooper, oppure 3 x 1000 mt (3'45" ÷ 4'), recupero 5'          10' corsa lenta e stretching</p>
GIOVEDI	Riposo	
VENERDI	Seduta normale (5)	<p>20' corsa lenta          10' mobilizzazione generale - stretching          15' (addominali, dorsali e piegamenti sulle braccia)  <i>velocità:</i> 6 x 30 mt, recupero 1'30" / 5' serie          4 x 40 mt, recupero 2'30"          2 x 50 mt, recupero 3"          1 x 60 mt  <u>oppure</u>  <i>velocità navetta:</i> 2 x 5 x (3 x 10 mt), recupero 2' / 6' serie          10' defaticamento - stretching</p>
SABATO	Riposo	
DOMENICA	Gara	

## Combinazione 3: Gara SABATO - SABATO

SABATO	Gara	
DOMENICA	Riposo o Defaticamento (1)	
LUNEDI	Seduta (6)	<p>20' di corsa (ritmo 6' ÷ 6'30" x km)          10' stretching - esercizi di mobilizzazione generale          3 x 100 mt (14" ÷ 15"), recupero 2' / 5' serie          3 x 150 mt ( 21" ÷ 22"), recupero 2'30"          3 x 200 mt (32" ÷ 33"), recupero 3'30"          10' recupero attivo: es. respiratori - corsa blanda          3 x 20 mt corsa laterale dx + 20 mt indietro + 20 mt laterale sx +          20 mt veloci avanti          10' defaticamento - stretching</p>



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

Federazione Italiana Gioco Calcio - Associazione Italiana Arbitri  
Comitato Regionale Arbitri Piemonte e Valle D'Aosta

V. Volta, 3 - 10121 Torino

<http://www.aiapie-va.it>



*Programma di allenamento durante il campionato secondo le designazioni*

<b>MARTEDI</b>	Seduta <b>(7)</b>	15' ÷ 20' corsa continua (140 b/m) 10' mobilizzazione generale e andature atletiche 6 x 20 mt balzi a rana, recupero 2' 6 x 10 balzi su gradoni (diagonale tribuna) 2 x 1000 mt ( 3'30" ÷ 4' ), recupero 5' 10' defaticamento: stretching, mobilità articolare, corsa lenta
<b>MERCOLEDI</b>	Riposo	
<b>GIOVEDI</b>	Seduta <b>(8)</b>	20' corsa continua 10' andature atletiche 5' stretching <i>velocità:</i> 5 x 30 mt, recupero 1'30" / 5' serie 5 x 40 mt, recupero 2' 5 x 50 mt, recupero 2'30" 15' addominali, dorsali, glutei, braccia (serie da 12 a 15 ripetizioni) 10' defaticamento - stretching
<b>VENERDI</b>	Riposo	
<b>SABATO</b>	<b>Gara</b>	
<b>VENERDI</b>	Riposo	

#### Combinazione 4: Gara SABATO - DOMENICA

<b>SABATO</b>	<b>Gara</b>	
<b>DOMENICA</b>	Riposo o Defaticamento <b>(1)</b>	
<b>LUNEDI</b>	Seduta <b>(6)</b>	
<b>MARTEDI</b>	Riposo	
<b>MERCOLEDI</b>	Seduta <b>(4)</b>	
<b>GIOVEDI</b>	Riposo	
<b>VENERDI</b>	Seduta <b>(5)</b>	
<b>SABATO</b>	Riposo	
<b>DOMENICA</b>	<b>Gara</b>	

#### NOTA:

In caso di gara infrasettimanale, la stessa sostituisce la seduta di allenamento prevista per quel giorno.

Tali indicazioni dovranno essere adattate alle esigenze individuali. Ognuno adotterà gli opportuni correttivi in base alle proprie caratteristiche e capacità.

Il Referente Atletico Regionale  
C.R.A. Piemonte e V.A.  
Vincenzo Gualtieri