

Programma di allenamento pre-campionato per Assistenti e Arbitri Calcio a 5 Stagione sportiva 2006-2007

1. Riscaldamento

- 10'- 15' di corsa a ritmo blando, nel finale tratti di corsa laterale a dx e sx e ritroso;
- 5' esercizi di stretching e mobilità articolare.

2. Potenziamento generale

- saltelli e corsa su gradoni
- andature atletiche (corsa laterale a dx e sx, incrociata, balzata, skip, calciata)
- piegamenti ½ squat (10 - 20 mt)
- esercizi addominali, dorsali, pettorali, braccia, glutei, ecc.

3. Velocità

- scatti alla massima velocità:

numero ripetizioni x distanza	recupero	recupero tra le serie
2 x 20 mt	1'	3'
2 x 30 mt	1 20''	3'
2 x 40 mt	1 40''	3'
2 x 50 mt	2'	3'
oppure		
3 x 30 mt	1 30''	3'
3 x 30 mt	1 30''	3'
3 x 30 mt	1 30''	3'

4. Resistenza alla velocità

n	distanza		recupero
4	x (4 x 10 mt)	velocità navetta	1'
oppure			
6	x 50 mt	10 mt avanti 10 mt laterale dx 10 mt dietro 10 mt laterale sx 10 mt avanti <i>sempre nella stessa direzione</i>	1' 30''

5. Resistenza specifica

numero ripetizioni x distanza	andature	recupero
2 x 20 mt	10 mt veloci dietro 10 mt veloci avanti	40''
2 x 30 mt	10 mt veloci dietro 10 mt laterale dx 10 mt avanti	50''
2 x 40 mt	10 mt veloci dietro 10 mt laterale sx 20 mt avanti	1''
2 x 50 mt	20 mt laterale dx 30 mt avanti	1' 20'

6. Accelerazioni - Decelerazioni

n.	distanza		arresto	recupero
2	x 10 mt	veloci avanti	in 1 mt	al passo
2	x 20 mt	veloci avanti	in 2 mt	al passo
2	x 30 mt	veloci avanti	in 3 mt	al passo
oppure				
3	x 30 mt 50 mt 30 mt .. x 2'	veloci lenti veloci		3'

7. Potenza aerobica

- 4 x (50 mt veloci + 50 mt lenti...fino a 300 mt), recupero 2'

8. Defaticamento:

- 5' corsa blanda
- 5' esercizi di stretching

Referente Atletico Regionale
Vincenzo Gualtieri