



## Preparazione Atletica

### “Al lavoro con il Focone Team”

#### Schema di allenamento quindicinale per Arbitro (gara ogni 2 settimane)

<p><b>1</b> <b>DOMENICA</b></p> <p><b><u>GARA</u></b></p>	<p><b>2</b> <b>LUNEDI</b></p> <p>DEFATICAMENTO (Lavoro ridotto)</p> <p>Oppure eventuale Seduta In Palestra</p>	<p><b>3</b> <b>MARTEDI</b></p> <p>POTENZA AEROBICA</p>	<p><b>4</b> <b>MERCOLEDI</b></p> <p>RIPOSO</p> <p>Oppure eventuale Seduta In Palestra</p>	<p><b>5</b> <b>GIOVEDI</b></p> <p>SALITE</p>
<p><b>6</b> <b>VENERDI</b></p> <p>CORSA CONTINUA (con variazioni)</p>	<p><b>7</b> <b>SABATO</b></p> <p>VELOCITA'</p>	<p><b>8</b> <b>DOMENICA</b></p> <p>RIPOSO</p>	<p><b>9</b> <b>LUNEDI</b></p> <p>CORSA CONTINUA</p> <p>Oppure eventuale Seduta In Palestra</p>	<p><b>10</b> <b>MARTEDI</b></p> <p>RESISTENZA VELOCITA'</p>
<p><b>11</b> <b>MERCOLEDI</b></p> <p>RIPOSO</p> <p>Oppure eventuale Seduta In Palestra</p>	<p><b>12</b> <b>GIOVEDI</b></p> <p>POTENZA AEROBICA</p>	<p><b>13</b> <b>VENERDI</b></p> <p>RIPOSO</p>	<p><b>14</b> <b>SABATO</b></p> <p>RIFINITURA</p>	<p><b>15</b> <b>DOMENICA</b></p> <p><b><u>GARA</u></b></p>

## Guida

### 1 Domenica **GARA**

### 2 Lunedì (seduta facoltativa) oppure eventuale lavoro in palestra solo per parte superiore

- 20'/30' corsa lenta
- stretching, mobilità articolare

### 3 Martedì

- 10/15' riscaldamento con andature, stretching, mobilità articolare
- potenziamento addominali
- 3 x 7' x (30" corsa forte + 30" corsa lenta) recupero 3'/4'
- defaticamento 5' corsa blanda

### 4 Mercoledì

- Riposo oppure eventuale seduta in palestra

### 5 Giovedì

- 15/20' riscaldamento con andature, stretching, mobilità articolare
- forza + rapidità 5 x [5 balzi tra ostacoli (50cm) + 10m sprint]
- preatletici per velocità (skip, calciata)
- allunghi in scioltezza senza forzare 6 x 70m
- Salite: 2 x 7 x 20m + 8 x 50m + 2 x 7 x 20m rec.di passo tra gli scatti, 3' tra le serie
- Trasformazione 10 x 20m lanciati in piano rec.di passo
- defaticamento 5' corsa blanda

### 6 Venerdì

- 40'/50' corsa lenta (dopo i primi 15'/20' eseguire un allungo di 100/120m ogni 4'/5')
- stretching, scioltezza articolare
- potenziamento addominali

### 7 Sabato

- 15/20' riscaldamento con andature, stretching, mobilità articolare
- preatletici per velocità (skip, calciata)
- allunghi in scioltezza senza forzare 6 x 70m
- Velocità 10 x 30m + 8 x 40m (a navetta 20 + 20) + 6 x 60m rec. di passo tra gli scatti 3' tra le serie
- defaticamento 5' corsa blanda

## 8 Domenica

- Riposo

## 9 Lunedì (oppure eventuale seduta in palestra)

- 40'/50' corsa in leggera progressione
- stretching, scioltezza articolare, potenziamento addominali

## 10 Martedì

- riscaldamento con andature, stretching, mobilità articolare
- preatletici velocità (skip, calciata)
- allunghi in scioltezza senza forzare 6 x 70m
- Salite 10 x 10m rec di passo
- 3 x 10 x 40m (in linea e navetta) rec 40"/3' (attivi)
- defaticamento 5' corsa blanda

## 11 Mercoledì

- Riposo (oppure eventuale seduta in palestra)

## 12 Giovedì

- 10/15' riscaldamento con andature, stretching, mobilità articolare
- forza + rapidità 5 x [5 balzi tra ostacoli (50cm) + 10m sprint]
- 7/6 x 600m (50m corsa lenta + 50m corsa forte) rec. 3'
- defaticamento 5' corsa blanda

## 13 Venerdì

- Riposo

## 14 Sabato (Rifinitura)

- 10/15' riscaldamento, stretching, scioltezza articolare
- 6 x [skip basso rapido + 10m sprint]
- 6 x [calciata dietro rapida + 10m sprint]
- 10 x 10m lanciati rec di passo
- 5 x 30m navetta (15 + 15) rec. di passo

## 15 Domenica **GARA**