



Preparazione Atletica

“Al lavoro con il Focone Team”

Schema di allenamento settimanale per Arbitro
(gara ogni settimana)

1 LUNEDI	2 MARTEDI	3 MERCOLEDI	4 GIOVEDI	5 VENERDI	6 SABATO	7 DOMENICA
DEFATICAMENTO (Lavoro ridotto)	POTENZA AEROBICA	RIPOSO	RESISTENZA ALLA VELOCITA'	RIPOSO	RIFINITURA	<u>GARA</u>
Oppure eventuale Seduta In Palestra		Oppure eventuale Seduta In Palestra		Oppure Corsa Continua		

Guida

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

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

2 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

3 Mercoledì

- Riposo oppure eventuale seduta in palestra

4 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 Sprint 2 x 8 x 10m rec di passo e 3'
- Velocità: 3 x 8 x 50m (in linea e a navetta ovvero andata e ritorno 25 + 25) rec 45" e 4' tra le serie
- defaticamento 5' corsa blanda

5 Venerdì

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

6 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

7 Domenica **GARA**