

Allenamento mensile

Assistenti Arbitrali & Arbitri di Calcio a 5

Settimana 1

Martedì	
10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
5 X	10 - 20 - 30 metri con arresto in 1 - 2 - 3 metri. Recupero di passo
5'	Stretching e mobilità articolare
10 X	30 metri lanciati
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Giovedì	
10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
5 X	100 metri - 50 lenti, 20 laterale, 20 sprint, 10 finali in spinta dopo sprint
5'	Stretching e mobilità articolare
5 X	100 metri - 50 lenti, 20 laterale, 20 sprint, 10 finali in spinta dopo sprint
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Settimana 2

Martedì

10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
5 X	30 metri a navetta 15 + 15
5'	Stretching e mobilità articolare
5 X	50 metri - 15 progressivi, 15 sprint, 20 finali in spinta dopo sprint
5'	Stretching e mobilità articolare
5 X	40 metri - 10 sprint - 10 lenti - 10 corsa indietro - 10 laterale
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Giovedì

10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
6 X	15 metri balzi a piedi uniti in mezzo squat con 10 mt sprint
5'	Stretching e mobilità articolare
5 X	300 metri intermittenti - 30 sprint, 30 corsa lenta. Recupero 2'
5'	Stretching e mobilità articolare
5 X	200 metri intermittenti - 20 sprint, 20 corsa lenta. Recupero 2'
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Settimana 3

Martedì

10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
5 X	20 e 30 metri con partenza da fermo
5'	Stretching e mobilità articolare
6 X	20 metri sprint e 20 metri corsa indietro
5'	Stretching e mobilità articolare
5 X	30 metri - 15 sprint, arresto, 15 sprint
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Giovedì

10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
5 X	10 metri +
5 X	20 metri +
5 X	30 metri. Recupero 2' fra le serie
5'	Stretching e mobilità articolare
2 X	5 volte sprint 10 x 10. Recupero 2'
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Settimana 4

Martedì

10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
5 X	30 metri + (Recupero 1')
5 X	40 metri + (Recupero 1,5')
5 X	50 metri (Recupero 2') e 4' fra le serie
5'	Stretching e mobilità articolare
3 X	20 metri + (Recupero 30")
3 X	30 metri + (Recupero 1')
3 X	40 metri (Recupero 1,5) e 4' fra le serie
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento

Giovedì

10'	Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
6'	Preatletici + 5' esercizi per il busto
10 X	100 mt. Recupero passo
5'	Stretching e mobilità articolare
10 X	50 metri corsa lenta + 30 metri sprint. Recupero 2'
5'	Stretching e mobilità articolare
10'	Defaticamento