

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER ASPIRANTI ARBITRI

(a cura di Massimo Chiesa)

Questo programma di allenamento è concepito per i nuovi arbitri che devono ancora sostenere l'esame di idoneità. Suggesto di iniziare con 2 allenamenti a settimana per le prime 3 settimane, aumentando poi a 3 gli appuntamenti durante le settimane successive. A tutti un caloroso "*in bocca al lupo*".

1 giorno -

20'	Corsa lenta
10'	stretching
4 x	Allunghi in diagonale sul terreno di gioco

2 giorno -

25'	Corsa lenta
10'	stretching
6 x	Allunghi in progressione da una linea di porta all'altra
6 x	12 rip. Addominali (3 serie alti - 3 serie bassi)

3 giorno -

30'	Corsa lenta
10'	stretching
6 x	Allunghi in diagonale sul terreno di gioco
6 x	12 rip. Addominali (3 serie alti - 3 serie bassi)

4 giorno -

30'	Corsa lenta
10'	stretching
5 x	10 ostacoli (altezza 25-30cm.) posti ad 1mt di distanza fra loro + 10 mt in sprint
4 x	Allunghi in progressione da una linea di porta all'altra

5 giorno -

30'	Corsa progressiva (ultimi 5')
10'	stretching
6 x	12 rip. Addominali (3 serie alti - 3 serie bassi)

6 giorno -

30'	Corsa lenta
5'	stretching
5 x	200m (in allungo) R 3'
5 x	50m (in allungo) R 1'30"

7 giorno -

35'	Corsa lenta
5'	stretching
3 x	Skip (rapidi) - Corsa calciata - Balzi (16,5m con ritorno di passo)
3 x	30m (sprint) R 1'30"

8 giorno -

40'	Corsa lenta
5'	stretching
6 x	Allunghi in progressione da una linea di porta all'altra
6 x	12 rip. Addominali (3 serie alti - 3 serie bassi)

9 giorno -

30'	Corsa lenta
5'	stretching
3 x	Skip (rapidi) - Corsa calciata - Balzi (16,5m con ritorno di passo)
3 x	10 ostacoli (altezza 25-30cm.) posti ad 1mt di distanza fra loro + 10 mt in sprint
2 x	6 x (8"sprint-12"corsa lenta) R 3'
6 x	12 rip. Addominali (3 serie alti - 3 serie bassi)

10 giorno-

20'	Corsa lenta (riscaldamento)
5'	stretching
1 x	2 Km (8'30") R 5'
1 x	500m (2')
6 x	12 rip. Addominali (3 serie alti - 3 serie bassi)

11 giorno-

30'	Corsa lenta
5'	stretching
4 x	Skip (rapidi) - Corsa calciata - Balzi (16,5m con ritorno di passo)
8 x	10m sprint con partenza di spalle (4 dx - 4 sx)
5'	Corsa lenta (defaticamento)

12 giorno-

40'	Corsa lenta
5'	stretching
8 x	Allunghi in progressione da una linea di porta all'altra
10 x	12 rip. Addominali (5 serie alti - 5 serie bassi)

13 giorno-

20'	Corsa lenta (riscaldamento)
5'	stretching
8 x	150m R 2'30"

14 giorno-

20'	Corsa lenta (riscaldamento)
5'	stretching
4 x	Skip (rapidi) - Doppio impulso - Balzi (16,5m con ritorno di passo)
8 x	10"sprint-20"corsa lenta
10 x	12 rip. Addominali (5 serie alti - 5 serie bassi)

15 giorno-

20'	Corsa lenta (riscaldamento)
5'	stretching
5 x	500m (2') R 3'

FINE PROGRAMMA PER ASPIRANTI ARBITRI