



Associazione
Italiana
Arbitri

PREPARAZIONE ATLETICA C.R.A. PUGLIA PROGRAMMA SETTIMANALE Stagione Sportiva 2010/2011

LUNEDI:

- 15 min. riscaldamento
- 10 min. stretching
- Tecnici su 20 mt. (skip alto, basso, calciata, scivolamento laterale), recupero di passo
- 2x500 mt. intensità medio-alta, recupero 3.30 – 4.00 min. (recupero tra serie 4.00 – 4.30 min.)
- 2x400 mt. intensità medio-alta, , recupero 3.30 – 4.00 min. (recupero tra serie 4.00 – 4.30 min.)
- 2x200 mt. intensità medio-alta, , recupero 3.30 – 4.00 min. (recupero tra serie 4.00 – 4.30 min.)
- 5x - 5x60 mt. sprint, recupero 3.00 – 4.00 min.
- 10 min. defaticamento
- 10 min. stretching

MARTEDI:

- 20 min. riscaldamento
- 10 min. stretching
- Tecnici su 20 mt. (skip alto, basso, calciata, scivolamento laterale), recupero di passo
- 3x1000 mt. intensità media, recupero 3.00 – 4.00 min. (frequenza max 160/170)
- 3x60 mt. allunghi al 75%
- 10 min. defaticamento
- 10 min. stretching
- Addominali alti, bassi, obliqui

MERCOLEDI:

- RIPOSO

GIOVEDI:

- 10 min. riscaldamento
- 15 min. stretching
- Tecnici su 20 mt. (skip alto, basso, calciata, scivolamento laterale), recupero di passo
- Lavoro per cambio di passo e cambio di velocità: 8x navetta (20 mt. + 20 mt.) recupero 1.00 min.
- 5x30 mt. sprint, recupero 1.00 – 1.30 min. (recupero tra serie 3.00 – 4.00 min.)
- 5x50 mt. sprint, recupero 1.30 – 2.00 min.
- 10 min. defaticamento
- 10 min. stretching

VENERDI:

- 15 min. riscaldamento
- 15 min. stretching
- Tecnici su 20 mt. (skip alto, basso, calciata, scivolamento laterale), recupero di passo
- 4x – 5x50 sprint, recupero passo lento.
- 4x – 5x60 sprint, recupero passo lento.
- 10 min. defaticamento
- 10 min. stretching