

AIA ERCOLANO
pre-campionato 2008/09: piano di lavoro consigliato per gli arbitri

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA Raduno scarico
1	2 x 8 x 200m (rec 90" e 4' tra le 2 serie) velocità 38"/42" defaticamento	10 x 300m rec 2' velocità 62/66" defaticamento	8 x 400m rec 2.30"/3 velocità 1'28"/1'34" defaticamento	10 x 400m rec 2.30"/3 velocità 1'28"/1'34" defaticamento	30' corsa + allunghi
2	45' corsa continua + stretching + allunghi 8 x 70m in scioltezza senza forzare + addominali	50' corsa continua + stretching + allunghi + addominali	55' corsa continua + stretching + allunghi + addominali	60' corsa continua + stretching + allunghi + addominali	30' corsa + allunghi
3	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
4	4 x 800m rec 3'/4' velocità 2.58/3.04 defaticamento	3 x 1000m rec 4' velocità 3.45/4.05 defaticamento	4 x 1000m rec 4' velocità 3.45/4.05 defaticamento	4/5 x 1000m rec 4' velocità 3.45/4.05 defaticamento	Test
5	Sprint in Salita (rec di passo e 3' tra serie) 8 x 20m 6 x 30m 4 x 40m 6 x 30m 8 x 20m + trasformazione 10 x 15m lanciati in piano defaticamento	Sprint in Salita 8 x 20m 6 x 40m 4 x 50m 6 x 40m 8 x 20m + trasformazione defaticamento	Sprint in Salita 8 x 20m 6 x 50m 4 x 60m 6 x 50m 8 x 20m + trasformazione defaticamento	Sprint in Salita 8 x 20m 6 x 50m 4 x 70m 6 x 50m 8 x 20m + trasformazione defaticamento	
6	Corsa intermittente 3 x 6' rec 4' (1° serie 30" corsa ritmo sostenuto + 30" souplesse, 2° serie 20"/20" e 3° serie 10"/10") defaticamento	Corsa intermittente 3 x 7' rec 4' defaticamento	Corsa intermittente 3 x 8' rec 4' defaticamento	50' corsa + allunghi defaticamento	
7	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	

Riscaldamento

- o sedute n.° 1,4,6: 10/15' di corsetta alternando le andature, 5' stretching, 6 allunghi x 60m in scioltezza senza forzare
- o seduta n.° 5: 15'/20' di corsetta alternando le andature, 5' stretching , preatletici della velocità: 5 x skip, calciata dietro e corsa balzata

N.B.: i tempi di percorrenza sono chiaramente indicativi ... pertanto vanno interpretati e adeguati alle proprie capacità, puntando ad un leggero miglioramento settimanale. Occhio all'alimentazione e al peso. Utilizza come sempre esclusivamente scarpe da running.