

**CRA LOMBARDIA**



**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI**

Milano, 10 luglio 2012

Carissimo collega,

al fine di avviarti verso una prestazione atletica confacente alle tue possibilità per il prossimo anno associativo, qui di seguito ti riporto la tipologia di lavoro psico-fisico da svolgere nella prima parte del periodo estivo (mese di luglio).

Per il mese di agosto, seguiranno indicazioni specifiche.

Tali suggerimenti mirano al raggiungimento di una condizione atletica ideale, che ti permetta di affrontare in modo adeguato la prossima stagione sportiva.

Performance indispensabile per superare i TEST ATLETICI REGIONALI previsti per la stagione sportiva 2012/2013.

Certo di una tua fattiva collaborazione e rimanendo a tua disposizione per eventuali chiarimenti, ti auguro buone vacanze, ma in particolare... BUON LAVORO!!!

A presto.

Il Referente Atletico della Lombardia  
**Giuseppe GARAVAGLIA**

Recapiti:

029791534

3475796256

[ref.atletica.lombardia@aia-figc.com](mailto:ref.atletica.lombardia@aia-figc.com)

[gi.garavaglia@tiscali.it](mailto:gi.garavaglia@tiscali.it)

**FASE ATTIVA**

**La tipologia della prima parte della preparazione estiva (luglio 2012) è suddivisa**



**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI**

**in due minicicli di allenamento:**

Miniciclo n. 1

Prima e terza seduta settimanale

Miniciclo n. 2

Seconda seduta settimanale

**IMPORTANTE: la seconda e la terza seduta andrebbero svolte in giorni consecutivi  
(ma con almeno 24 ore di distanza)**

Miniciclo n°1:

Due sedute settimanali

12' corsa lenta alternando varie andature (frontale, laterale, a ritroso...)

4' stretching (20" di monotensione - ovvero tensione minimale) - *non meno di 7 proposte*

3' mobilità articolare generica in movimento o statici (arti inferiori/superiori, busto...)

8' corsa lenta + 1'30" corsa "accresciuta"

3' stretching (15" + 15" ovvero tensione minimale+tensione raddoppiata) - *non meno di 5 proposte*

6' corsa lenta + 2' corsa "accresciuta"

3' camminata blanda

4' corsa lenta + 2'30" corsa "accresciuta"

5' camminata/joging e stretching (30" deambulazione-più esercizio---da ripetersi in continuità)

**Frequenza cardiaca negli 8'/nei 6'/nei 4' sarà del 70/75% del proprio massimale nella corsa lenta -- del 80/85% nella corsa accresciuta )**

**Dopo ogni settimana di allenamento, accrescere le singole durate (ovvero gli 8'/i6'/i4' di corsa) del 20%-30%.**

**Le altre durate rimangono invariate.**

Miniciclo n°2:

Una seduta settimanale

Riscaldamento 13/15 minuti (falsa riga del primo miniciclo)

**Nelle varie serie seguenti, la frequenza cardiaca deve rimanere fra il 75/85% del proprio**

**CRA LOMBARDIA**



**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI**

**massimale**

**PRIMA SERIE:**

3 ripetute sui 600 metri---- recupero passivo di 3' fra una ripetuta e l'altra  
*stretching 5' --- (10" tensione minimale + 10" tensione raddoppiata)*

**SECONDA SERIE:**

4 ripetute sui 400 metri --- recupero passivo di 2'40" fra una ripetuta e l'altra  
*corsa blanda per 4'*  
*più allungamenti per 3' (10" tensione minimale + 10" tensione raddoppiata)*

**TERZA SERIE:**

5 ripetute sui 300 metri--- recupero passivo di 2'20" fra una ripetuta e l'altra  
*stretching per 6' (tensione minimale) - non meno di 8 proposte*

Corsa blanda per 5 minuti (f.c. 60/65% del proprio massimale)

---