



Associazione  
Italiana  
Arbitri

## SEZIONE DI TRAPANI

# PREPARAZIONE PRECAMPIONATO

## 1° - 14° giorno

**1°**

10' Corsa continua (Frequenza Cardiaca 130/150)

5' Stretching

10' 2 s. x Corsa calciata dietro - Corsa laterale incrociata- Corsa saltellata

15' Addominali - Dorsali - Braccia (2/3 serie per gruppo muscolare)

10' Defaticamento

**2°**

15' Corsa continua (Frequenza Cardiaca 130/150)

10' 2 s. x Calciata dietro- 1/2 Skip - Laterale

10' Stretching 15' Addominali- Dorsali - Braccia

10' Defaticamento

**3°**

15' Corsa continua (Frequenza Cardiaca 130/150)

10' 2 s. x Calciata dietro- 1/2 Skip - Laterale

10' Stretching 15' Addominali- Dorsali - Braccia

10' Defaticamento

#### 4°

25' Corsa continua  
10' Stretching

#### 5°

25' Corsa continua  
15' 4 s. x Corsa balzata - Skip - V2 Squat  
10' Stretching  
15' Addominali - Dorsali - Braccia  
10' Defaticamento

#### 6°

10' Riscaldamento  
20' Fartlek  
10' Stretching  
15' Addominali - Dorsali - Braccia (4 serie per gruppo muscolare)  
10' Defaticamento

#### 7°

10' Riscaldamento  
25' Fartlek  
25' 4 x Corsa balzata - 1f2 Squat (saltelli sul posto) - Skip  
10' Stretching  
15' Addominali - Dorsali - Braccia  
10' Defaticamento

#### 8°

Riposo

#### 9°

15' Riscaldamento (corsa continua)  
15' Gradoni, Scale (salite, balzelli,...)  
30' Fartlek  
10' Defaticamento

#### 10°

15' Riscaldamento 2 x 1000 m (4'30" - 5')  
\* in alternativa provare test atletici: 50m, 200m, 3000 m  
R. tempo di percorrenza  
15' Addominali - Dorsali - Braccia  
10' Stretching - Defaticamento

## **11°**

15' Riscaldamento  
15' 4 x Corsa balzata - 1/2 Squat - Skip  
10' Stretching  
30' Fartlek  
10' Defaticamento - Stretching

## **12°**

Riposo

## **13°**

15' Riscaldamento - Stretching  
3 x 1000 m (a max 4' 30 ) R. tempo di percorrenza  
10' Stretching  
15' Addominali - Dorsali - Braccia  
10' Defaticamento

## **14°**

15' Riscaldamento  
15' Andature balzate  
1 x 800 m - R. 3'30"  
1 x 600 m - R. 3'30"  
1 x 400 m - R. 2'  
15' Stretching - Mobilità

## **15° - 29° giorno**

### **15°**

15' Riscaldamento  
15' Addominali - Dorsali - Braccia  
CCW 8' + 8' R. 8'  
15' Stretching - Mobilità

### **16°**

30' Corsa continua  
15' Stretching - Mobilità

### **17°**

15' Riscaldamento - Stretching 4 x Corsa saltellata - Balzata - 1/2 Skip  
10' x 20/30 m ripetute in salita  
10' Defaticamento

## **18°**

15' Riscaldamento 5 x 1'5" veloci + 10" lenti R. 1' 30"  
15' Stretching  
10 x Circuito arbitrare  
10' Defaticamento

## **19°**

15' Riscaldamento  
CCW 8' + 8' R. 8'  
10' Stretching 120' Addominali - Dorsali - Braccia  
10' Defaticamento

## **20°**

Riposo

## **21°**

15' Riscaldamento  
3 x 30 m/ 50 m/70m R. 40" 1'-1'30"  
10' Stretching  
Corto veloce 2 x 6' R. 3' (Fartlek intervallato)  
10' Defaticamento

## **22°**

15' Riscaldamento  
3 x 25m + 25m a navetta R. 1'30"  
10' Stretching 3 x 2 giri di campo 50m (veloci)+50m (lenti) R.3'  
10' Defaticamento

## **23°**

15' Riscaldamento  
15' Gradoni Scale (multibalzi)  
10' Stretching CCW 8' + 8' R. 8'  
10' Defaticamento

## **24°**

Riposo

## **25°**

15' Riscaldamento 5 x 10m/20m/30m con arresto breve R. totale  
10' Stretching 2 x 8 Circuito arbitrare  
10' Defaticamento

## **26°**

15' Riscaldamento  
15' Addominali - Dorsali - Braccia CCW 8' + 8' R.8'  
10' Defaticamento

**27°**

15' Riscaldamento  
30' Fartlek  
10' Stretching - Mobilità  
15' Addominali - Dorsali - Braccia  
10' Defaticamento

**28°**

Riposo

**29°**

Provare Test Atletici 50m, 200m, 3000m

Corsa su percorsi con salite, discese, terreni accidentali con cambi di ritmo.

Corsa con variazione di velocità

-110 s. corsa a medio ritmo

-10 m max velocità

-30 s.

-30 m max velocità

-70 s.

-50 m max velocità

-110 s.

