



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

PROGRAMMA PREPARAZIONE ATLETICA Pre-Campionato Arbitri e Assistenti Arbitrali

Settimana 24.7.2023 - 27.8.2023

<u>26.7.2023</u>	<u>27.7.2023</u>	<u>28.7.2023</u>	<u>29.7.2023</u>	<u>30.7.2023</u>
Circuito	Circuito	Circuito	Capacità Aerobica	Forza

<u>31.7.2023</u>	<u>01.8.2023</u>	<u>02.8.2023</u>	<u>03.8.2023</u>	<u>04.8.2023</u>	<u>05.8.2023</u>	<u>06.8.2023</u>
Potenza Aerobica	Riposo	Potenza Aerobica	Forza	Potenza Aerobica	Forza	<u>Riposo</u>

<u>07.8.2023</u>	<u>08.8.2023</u>	<u>09.8.2023</u>	<u>10.8.2023</u>	<u>11.8.2023</u>	<u>12.8.2023</u>	<u>13.8.2023</u>
Forza	Potenza Aerobica	Forza	Potenza Lattacida	Potenza Aerobica	Forza	Riposo

<u>14.8.2023</u>	<u>15.8.2023</u>	<u>16.8.2023</u>	<u>17.8.2023</u>	<u>18.8.2023</u>	<u>19.8.2023</u>	<u>20.8.2023</u>
Potenza Aerobica	Riposo	Forza	Potenza Lattacida	Riposo	Velocità	Riposo

<u>21.8.2023</u>	<u>22.8.2023</u>	<u>23.8.2023</u>	<u>24.8.2023</u>	<u>25.8.2023</u>	<u>26.8.2023</u>	<u>27.8.2023</u>
Potenza Aerobica	Riposo	Potenza Lattacida	Riposo	Velocità	Riposo	Potenza Aerobica

<u>28.8.2023</u>	<u>29.8.2023</u>	<u>30.8.2023</u>	<u>31.8.2023</u>	<u>01.9.2023</u>	<u>02.9.2023</u>	<u>03.9.2023</u>
Riposo	Resistenza alla velocità	Forza	Riposo	Velocità	Rapidità	<u>Campionato</u>



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

26/7/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

20' Corsa Continua

2 x 10St Circuit Training con leggero sovraccarico (30" Lav. - 30" Rec.)

1. ½ squat Bilaterale con Bilanciere (40-50% B.W.)
2. Piegamenti sulle braccia
3. Affondi Sagittali con Bilanciere (40-50% B.W.)
4. Skipp
5. Affondi laterali con Bilanciere (40-50% B.W.)
6. Calciata
7. ½ Squat Monolaterale con Bilanciere
8. Addominali
9. Step jump
10. Alzate Laterali con manubri

20' Corsa Continua

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

27/7/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

20' Corsa Continua

3 x 10St Circuit Training con leggero sovraccarico (30" Lav. - 30" Rec.)

1. ½ squat Bilaterale con Bilanciere (40-50% B.W.)
2. Piegamenti sulle braccia
3. Affondi Sagittali con Bilanciere (40-50% B.W.)
4. Skipp
5. Affondi laterali con Bilanciere (40-50% B.W.)
6. Calciata
7. ½ Squat Monolaterale con Bilanciere
8. Addominali
9. Step jump
10. Alzate Laterali con manubri

20' Corsa Continua



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

28/7/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

20' Corsa Continua

4 x 10St Circuit Training con leggero sovraccarico (30" Lav. - 30" Rec.)

1. ½ squat Bilaterale con Bilanciere (40-50% B.W.)
2. Piegamenti sulle braccia
3. Affondi Sagittali con Bilanciere (40-50% B.W.)
4. Skipp
5. Affondi laterali con Bilanciere (40-50% B.W.)
6. Calciata
7. ½ Squat Monolaterale con Bilanciere
8. Addominali
9. Step jump
10. Alzate Laterali con manubri

20' Corsa Continua

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

29/7/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Cap. Aerob.

400-500-600-700-800 Corsa ad Alto Impatto (+5% SA, 95% Fc Max) con Rec. Completo tra ripetizioni

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

**Rec. Completo*= recuperare lo stesso tempo impiegato per eseguire la ripetizione

30/7/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Costruzione Muscolare (Forza Massima):

1. ½ squat Bilaterale con Bilanciere
2. Affondi Sagittali con Bilanciere
3. Affondi laterali con Bilanciere
4. ½ Squat Monolaterale con Bilanciere

Carico 80% Max. Serie 3-5 Rip. 10 Pausa 3' Esecuzione: lenta e Fluida

2 x 5 x 5 mt Skipp *Rec. Serie 3'* *Rec. Rip. 1'* Intensità: Massimale

2 x 5 x 10mt Sprint *Rec. Serie 3'* *Rec. Rip. 1'* Intensità: Massimale

2 x 5 x 15mt Sprint *Rec. Serie 3'* *Rec. Rip. 1'* Intensità: Massimale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

31/7/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Pot. Aerob.

400-500-600-800-1000-800-600-500 Corsa ad Alto Impatto (+5% SA, 95% Fc Max) con Rec. Completo tra ripetizioni

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

1/8/2023

Riposo

2/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

Pot. Aerob.

8 x 800mt Corsa ad Alto Impatto (+5% SA, 95% Fc Max) con Rec. Completo tra ripetizioni

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO_{2Max} / 70% Fc Max)

3/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Costruzione Muscolare (Forza Massima):

1. ½ squat Bilaterale con Bilanciere
2. Affondi Sagittali con Bilanciere
3. Affondi laterali con Bilanciere
4. ½ Squat Monolaterale con Bilanciere

Carico 80% Max. Serie 3-5 Rip. 10 Pausa 3' Esecuzione: lenta e Fluida

2 x 5 x 10mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale
2 x 5 x 15mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale
2 x 5 x 20mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO_{2Max} / 70% Fc Max)

4/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Pot. Aerob.

8 x 800mt Corsa ad Alto Impatto (+5% SA, 95% Fc Max) con Rec. Completo tra ripetizioni

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO_{2Max} / 70% Fc Max)

5/8/2023

Riscaldamento



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

Parte Centrale

Lavori di Forza:

1. Gradoni in Eccentrico
2. Step Jump
3. Polpacci con bilanciere
4. ½ Squat MONO con Bilanciere

Carico 80% Max. Serie 3 Rip. 10 Pausa 3' Esec.: Lenta in discesa-Veloce salita

2 x 5 x 10mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale
2 x 5 x 15mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale
2 x 5 x 20mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

6/8/2023

Riposo

7/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

3 x 8' Corsa con Variazione di Velocità (20" Lav. – 40" rec.)

Intensità: +20% SA/95% Fc Max- Rec. 120/140Fc

- 8' Recupero Attivo tra Serie-

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

7/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Forza Esplosiva:

4 x 5 x 15mt Sprint in salita Rec. Serie 3' Rec. Rip. 1' 30" Intensità: Massimale

10' Recupero attivo





SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

3 x 5 x 10mt	Sprint in piano	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'30"	Intensità: Massimale
3 x 5 x 20mt	Sprint in piano	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

8/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

3 x 8' Corsa con Variazione di Velocità (20" Lav. – 40" rec.)

Intensità: +20% SA/95% Fc Max- Rec. 120/140Fc

- 8' Recupero Attivo tra Serie-

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

9/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Forza Esplosiva:

3 x 5 x 15mt	Sprint in salita tira e molla	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1' 30"	Intensità: Max
--------------	-------------------------------	---------------	------------------	----------------

-10' Recupero Attivo tra Serie -



*Per gli assistenti invece della camminata effettuare un galoppo laterale

10' Recupero attivo

3 x 5 x 10mt	Sprint in piano	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'30"	Intensità: Massimale
3 x 5 x 20mt	Sprint in piano	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale

Defaticamento





SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)
5' Stretching e Dec. Col. Vert.
5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

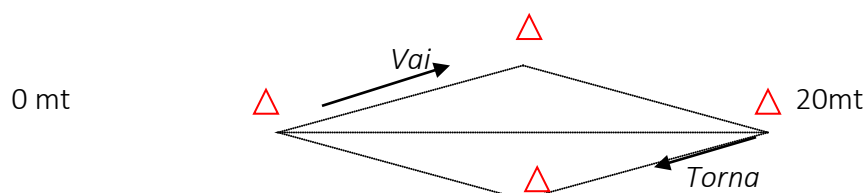
10/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Potenza Lattacida:

4 x 5 x 20mt Vai e torna Rec. Serie 3' Rec. Rip. 1' Intensità: Massimale
-10' Recupero Attivo tra Serie -



Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)
5' Stretching e Dec. Col. Vert.
5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

11/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

3 x 8' Corsa con Variazione di Velocità (30" Lav. – 30" rec.)
Intesità: +20% SA/95% Fc Max - Rec. 120/140Fc
- 8' Recupero Attivo tra Serie-

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)
5' Stretching e Dec. Col. Vert.
5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

12/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Forza:

1. Gradoni in Eccentrico
2. Step Jump



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

3. Polpacci con bilanciere
4. Salite sui gradoni con bilanciere
Carico 80% Max. Serie 3 Rip. 10 Pausa 3' Esec.: Lenta discesa Veloce salita

2 x 5 x 10mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale
2 x 5 x 15mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale
2 x 5 x 20mt	Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 1'	Intensità: Massimale

Defaticamento

- 10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)
- 5' Stretching e Dec. Col. Vert.
- 5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

13/8/2023

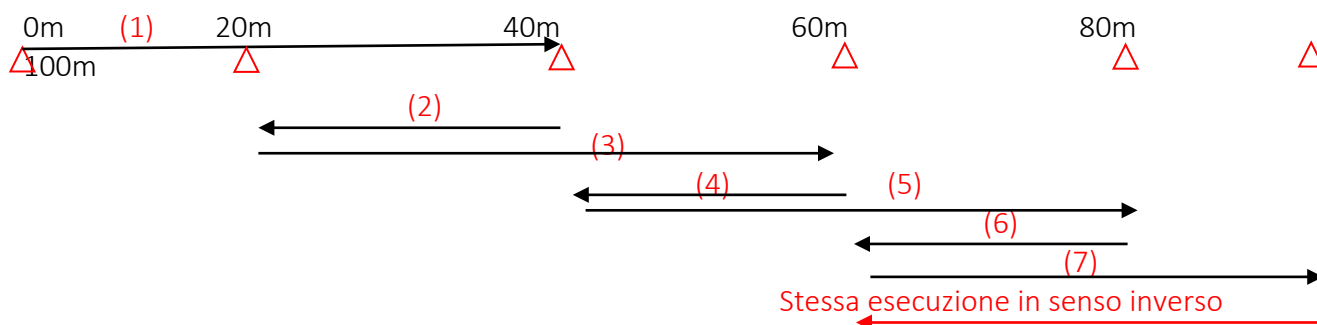
Riposo

14/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

- Pot. Aerobica: **SINTESI A** x 2
11 Sprint 20mt Rec. 15-20"
8' corsa a navetta (20mt-40mt-60mt-80mt-100mt) Corsa ad Alto Impatto (+20% SA/95% Fc Max) Rec. Completo



*Per gli assistenti(2), (4) e (6) sono in galoppo laterale

Defaticamento

- 10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)
- 5' Stretching e Dec. Col. Vert.
- 5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)





SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

15/8/2023

Riposo

16/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Forza Esplosiva:

1. Gradoni in Eccentrico
2. Step Jump
3. Polpacci con bilanciere
4. Salite sui gradoni con bilanciere

Carico 40% Max. Serie 3 Rip. 10 Pausa 3' Esec.: discesa e salita veloce

3 x 5 x 10mt Sprint Rec. Serie 3' Rec. Rip. 1' Intensità: Massimale

3 x 5 x 15mt Sprint Rec. Serie 3' Rec. Rip. 1' Intensità: Massimale

3 x 5 x 20mt Sprint Rec. Serie 3' Rec. Rip. 1' Intensità: Massimale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

17/8/2023

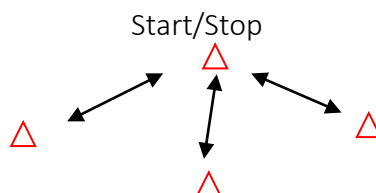
Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Potenza Lattacida:

3 x 5 x 20mt Avanti- Dietro - Avanti Rec. Serie 3' Rec. Rip. 1' Intensità: Massimale

-10' Recupero Attivo tra Serie –



*Per gli assistenti il ritorno è in galoppo laterale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

18/8/2023

Riposo

19/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

3 x 5 x 10m Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 30"	Intensità: Massimale
3 x 5 x 20m Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 30"	Intensità: Massimale
3 x 5 x 15m Sprint	Rec. Serie 3'	Rec. Rip. 30"	Intensità: Massimale

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)
5' Stretching e Dec. Col. Vert.
5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

20/8/2023

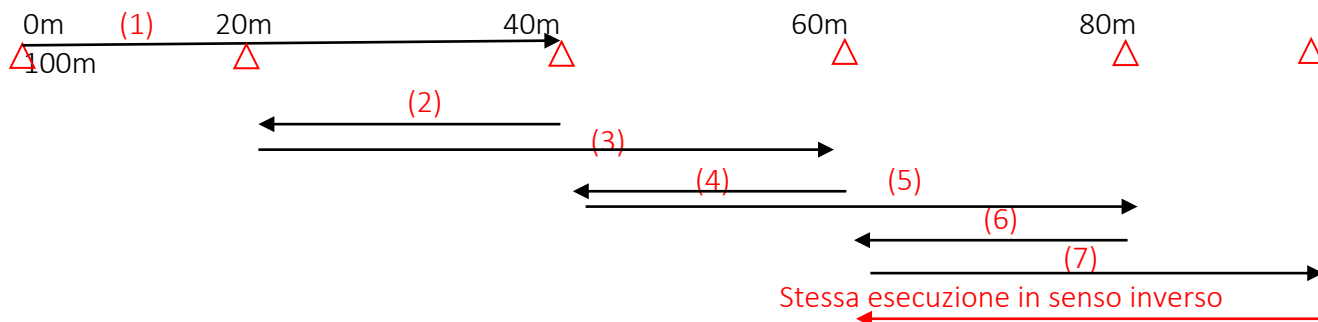
Riposo

21/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Pot. Aerobica: **SINTESI A** x 2
11 Sprint 20mt Rec. 15-20"
8' corsa a navetta (20mt-40mt-60mt-80mt-100mt) Corsa ad Alto Impatto (+20% SA/95% Fc Max) Rec. Completo



*Per gli assistenti(2), (4) e (6) sono in galoppo laterale

15' Recupero attivo



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

Stretching e Dec. Col. Vert.

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

22/8/2023

Riposo

23/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori di Potenza Lattacida:

3 x 4 x 50mt (divisi in più tratti)

Rec. Rip. 1' 30"

Intensità: Massimale

-10' Recupero Attivo tra Serie –



**Per gli assistenti il ritorno da 5mt è in galoppo laterale*

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

24/8/2023

Riposo

25/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Velocità:

3 x 5 x 10mt sprint in piano

Rec. Serie 2' 30"

Rec. Rip. 1'

Intensità: Massimale

3 x 5 x 20mt sprint in piano

Rec. Serie 2' 30"

Rec. Rip. 1'

Intensità: Massimale

3 x 5 x 30mt sprint in piano

Rec. Serie 2' 30"

Rec. Rip. 1'

Intensità: Massimale

Defaticamento



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

26/8/2023

Riposo

27/8/2023

Riscaldamento

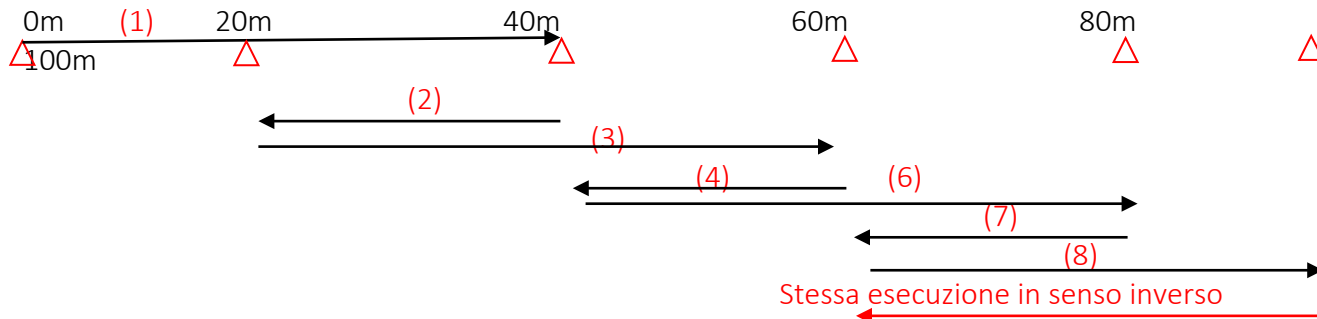
Parte Centrale

Pot. Aerobica: **SINTESI A** x 2

11 Sprint 20mt Rec. 15-20"

8' corsa a navetta (20mt-40mt-60mt-80mt-100mt) Corsa ad Alto Impatto (+20% SA/95%

Fc Max) Rec. Completo



*Per gli assistenti (2), (4) e (6) sono in galoppo laterale

15' Recupero attivo

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

28/8/2023

Riposo

29/8/2023

Riscaldamento

Parte Centrale



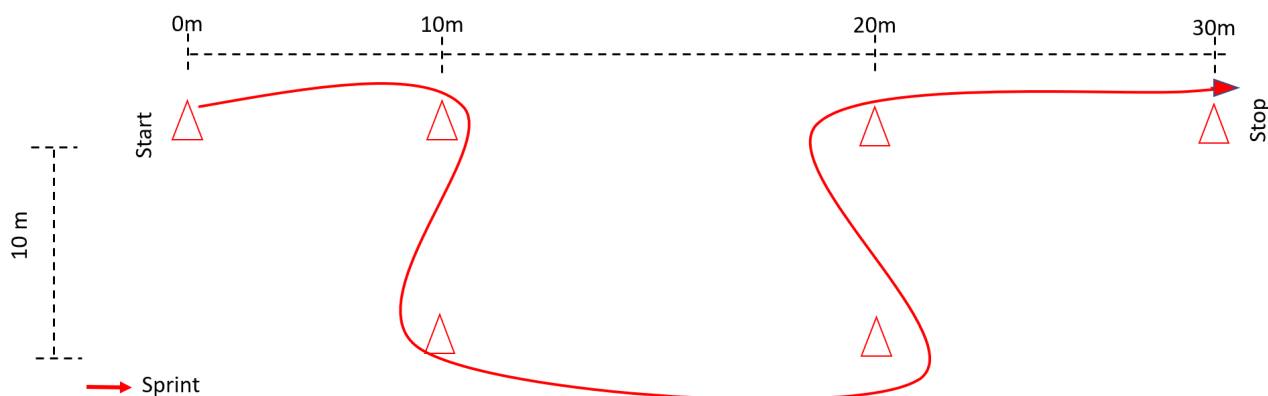
SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

3 serie x 7 sprint intervallati da 25" in corsa lenta per ritornare allo start

Rec. Serie 5' Intensità: Massimale



Tutto in corsa avanti per arbitri

Per gli assistenti i 10mt laterali sono in galoppo laterale

P.S. Cercare la massima coordinazione dei movimenti.

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO_{2Max} / 70% Fc Max)

30/8/2023

Riscaldamento

Lavori di Forza Esplosiva:

6 Stazioni

- 1) Balzi su Ostacoli e sprint
- 2) Balzi Alternati in avanzamento
- 3) ISO, Spinta e sprint tra palett3 x 3 Da Seduto Sprint e attacco la palla
- 4) Balzi Alternati in elevazione
- 5) Balzi laterali su panca
- 6) Step Jump Arti Liberi

Carico Naturale Serie 3 Rip. 6 Pausa 3' Esec.: veloce

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO_{2Max} / 70% Fc Max)



SETTORE
TECNICO
ARBITRALE

Modulo per la Preparazione Atletica

stagione sportiva 2023/24

31/8/2023

Riposo

01/9/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

Lavori in Frequenza:

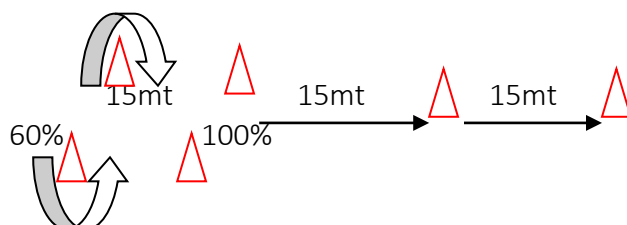
2 x 5 Accelerazioni

Rec. Serie 3'

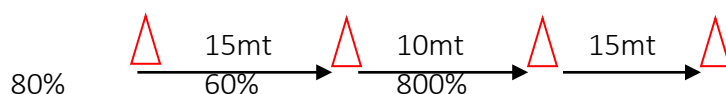
Rec. Rip. 1'

Intensità: Massimale

1)



2)



Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)

08/9/2023

Riscaldamento

Parte Centrale

15' Rapidità

Lav. 1'30"

Rec. 2'

1) 10mt sprint e scelgo la direzione di cambio

2) 10mt Slalom tra paletti

3) Sprint avanti 10mt -frenata minor spazio- sprint avanti 10mt

4) Galoppi laterali 5mt e scatto 5mt

Defaticamento

10' Addominali, Pettorali e Dorsali (3 x 10 rip. ad esercizio; 3' recupero)

5' Stretching e Dec. Col. Vert.

5' Corsa Defaticante (60% VO₂Max / 70% Fc Max)