Preparazione Arbitri

Obiettivo: velocità – resistenza alla velocità

Test yo yo in entrata – in uscita

Durata Sessione allenamento: 1 H
Frequenza: 2 g/sett
Struttura: riscaldamento 10' + fase centrale 40' + defaticamento 5' + stretching 5'

Es.1

Riscaldamento
Corsa leggera + esercizi di mobilizzazione articolare/esercizi coordinazione

Fase centrale
Abs: Crunch; oblique crunch 3 x 8. Pausa 40"
Fartlek 3 x 9' 30" veloce – 60" lento con pausa 2'

Defaticamento + Stretching

Es.2

Riscaldamento
Analogo Es. 1

Fase Centrale
Abs: Plank + side plank 4 x 40" pausa 1'
Sprint: 1 x 50m; 2 x 40m; 3 x 30m; 4 x 20m; 5 x 10m Pausa: Ritorno corsa lenta

Defaticamento + stretching

Es. 3

Riscaldamento

Fase Centrale
Abs: Criss Cross 3 x 45"; reverse Cruch 3 x 8 Pausa 1'
Navetta: 5 x 10m + 10m + 10m Pausa 2'
Navetta inversa: 5 x 10m + 10m + 10m Pausa 2'

Defaticamento + Stretching

Es. 4

Riscaldamento

Fase centrale
Piegamento + Sprint 5m 3 x 10 Pausa 45”
Corsa laterale 5 x 5m dx/sx + Sprint 20m Pausa 1.30’
Corsa laterale 5 x 5m dx/sx + Sprint 15m Pausa 1.30’

Defaticamento + Stretching

Es. 5

Riscaldamento

Fase centrale
Superman 4 x 40” pausa 40”; V-up 3 x 10 pausa 40”
Corsa 90m: 10 x 5 m indietro + 10m sprint avanti massimale Recupero corsa lenta ritorno 90m

Defaticamento + Stretching

Test yo yo