

Strada Sporturilor, Nr. 1, Slobozia, Ialomița  
Telefon/ fax: 0243 212249  
E-mail: [ajf.ialomita@frf.ro](mailto:ajf.ialomita@frf.ro)

## PROGRAM STANDARD DE PREGĂTIRE FIZICĂ

Acest program este recomandat acelor dvs care vor sa mentina un nivel de pregatire fizica potrivit pentru a oficia in fotbalul local.

### **Sedinta de antrenament de antrenament A**

**5-10 minute alergare usoara pentru incalzire**

**30 minute alergare cu pas constant, la pas conversational**

**5-10 minute alergare usoara pentru revenire**

**stretching**

### **Sedinta de antrenament B**

**5-10 minute alergare usoara pentru incalzire**

**10 minute alergare la pas rapid (ar trebui sa alergati la un pas unde nu puteti mentine o conversatie si ar trebui sa respirati foarte rapid la sfarsitul acestei alergari).**

**5-10 minute alergare usoara pentru revenire**

**stretching**

Cand puteti alerga confortabil 20-30 minute puteti sa includeti cateva antrenamente specifice pentru arbitru impreuna cu antrenare pe interval, care este ideala deoarece imita cererile arbitrajului. Antrenarea pe interval stimuleaza inima, plamanii si muschii si creste nivelul de rezistenta si refacere a organismului.

Cateva exemple de sedinte de antrenament pe interval sunt prezentate mai jos:

### **Sedinta de antrenament C**

**5-10 minute alergare usoara pentru incalzire**

Strada Sporturilor, Nr. 1, Slobozia, Ialomița  
Telefon/ fax: 0243 212249  
E-mail: [ajf.ialomita@frf.ro](mailto:ajf.ialomita@frf.ro)

## Stretching

Antrenare pe interval:  
50 metri mers (latimea terenului de fotbal)  
alergare usoara 70 metri, sprint 10 metri, alergare usoara 20 metri (lungimea terenului de fotbal)  
mers pe latimea terenului de fotbal  
alergare usoara 70 metri, sprint 10 metri, alergare usoara 20 metri  
Repetare 10 ture

5-10 minute alergare usoara pentru revenire

## Stretching.

### Ședința de antrenament D

Aceasta sedinta cuprinde alergare 6.400 metri in total.

5 minute incalzire generala

Alergare usoara cu pas constant 800 metri, ca incalzire suplimentara

Urmatorii 4.000 metri ar trebui alergati usor mai rapid si ar trebui sa includa 10 explozii pe distante diferite: 30 m, 200 m, 50 m, 30 m, 150 m etc - sprinturi pe distantele mai scurte si alergare rapida pe distantele mai lungi

Ultimii 800 metri alergare usoara pentru revenire

## Stretching.

### Ședința de antrenament E

Aceasta sedinta trebuie realizata in jurul unui patrat cu latura de 50 metri (adica o jumatate din terenul de fotbal)

Alergare usoara 3 ture pentru incalzire

Alergare usoara 50 metri - odihna 6 secunde

Strada Sporturilor, Nr. 1, Slobozia, Ialomița

Telefon/ fax: 0243 212249

E-mail: [ajf.ialomita@frf.ro](mailto:ajf.ialomita@frf.ro)

Alergare cu spatele 20 metri, intoarcere si sprint 10 metri, incetinire la mers pe urmatoorii 20 metri

Alergare usoara 50 metri - odihna 6 secunde

Repetare 10 ture

Alergare usoara 3 ture pentru revenire

Stretching.

Sfaturi:

Faceti 3 antrenamente/ saptamana - un meci arbitrat va fi considerat ca o sedinta, insa incercati sa includeti cel putin o sedinta de antrenament chiar daca arbitrati mai mult de un meci/ saptamana.

