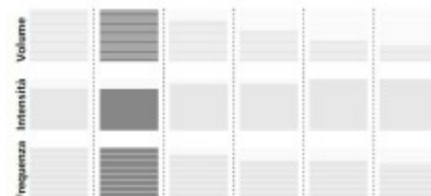


Preparazione alle gare: Cinque settimane prima del grande giorno

La fase dell'«overreaching» si conclude questa settimana. Si tratta però di mantenere comunque sempre un volume elevato.

Gli adattamenti fisiologici saranno percepibili quando il volume diminuirà, ovvero a partire dalla settimana successiva.



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento nelle sei settimane che precedono la competizione.

Volume di allenamento: 20 ore

Il volume di allenamento resta sempre elevato. I nuovi stimoli sono ripresi.

Intensità di allenamento: 85-95%

Non è ancora al livello massimo. Anche se la fatica generata dagli importanti volumi di allenamento si fa sentire non bisogna diminuire troppo l'intensità.

Frequenza di allenamento: 8 sedute

La frequenza di allenamento resta elevata. Il motto da seguire deve essere: molto e spesso.

Sprint

Velocità massima: «il tuo obiettivo è correre con una grande intensità e, se possibile, con scioltezza.»

Accelerazione: «concentrati su una buona fase di spinta.»

Programma di corsa anaerobico lattacido: «cerca ancora di correre in modo sciolto e tecnicamente corretto nonostante l'accumulazione di lattato.»

Velocità massima	Volume	2 x 3 x 60 m
	Intensità	92,5-95 % Pause: 2-6 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (5 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m corsa a balzi
	Intensità	90-95 % Pause: 4-6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	2 x (150 m - 50 m)
	Intensità	90-95 % Pause: 1-15 min

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

Forza

Forza: «puoi aumentare i carichi (pesi) durante le serie di tre ripetizioni. Raggiungi i tuoi limiti.»

Forza esplosiva: «hai mantenuto le distanze richieste durante i salti in corsa? Confrontati sempre con delle nuove distanze.»

Velocità massima	Volume	2 x 3 x 60 m
	Intensità	92,5-95 % Pause: 2-6 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (5 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi
	Intensità	90-95 % Pause: 4-6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	2 x (150 m - 50 m)
	Intensità	90-95 % Pause: 1-15 min.

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

Nota bene

L'allenamento della forza e della forza esplosiva presentato in questo tema del mese si basa ogni volta su un unico esercizio (flessioni delle ginocchia/corsa a balzi). Di seguito altri esempi possibili:

Allenamento della forza: overhead squat, strappo/slancio, distensioni su una panca, pull over, etc. È importante eseguire gli esercizi in modo tecnicamente perfetto soprattutto quando i carichi sono elevati.

Allenamento della forza esplosiva: saltelli su una gamba, su un cassone, salti per rafforzare caviglie e polpacci, a ostacoli, ecc. Occorre rivolgere un'attenzione particolare all'esecuzione corretta del movimento. L'apparato locomotore deve essere ben allenato prima di sottoporlo a dei carichi elevati.

Fonte: Adrian Rothenbühler, Formazione degli allenatori Svizzera, UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ