

Preparazione alle gare: Due settimane prima del grande giorno

Le sedute di allenamento ora si contraddistinguono per l'intensità massima, vicina a quella raggiunta in competizione.

Il volume di allenamento è suddiviso in un numero elevato di sedute brevi. In questo modo si può mantenere un'intensità massima durante queste piccole sedute.



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

Volume di allenamento: 8 ore

Il volume è limitato. Rispetto alla settimana -6 è diminuito del 60% circa: distanze brevi, pause lunghe, numero di ripetizioni ridotto, durata delle sedute bassa.

Intensità di allenamento: 100 %

Ha raggiunto il livello massimo: correre il più velocemente possibile.

Frequenza di allenamento: 6 sedute

La frequenza degli allenamenti deve essere diminuita. Le sedute devono perciò essere molto brevi.

Sprint

«I tempi di corsa misurati durante l'allenamento forniscono a te e al tuo allenatore delle informazioni molto utili sul tuo stato di forma. Non devi più trattenerti e nemmeno risparmiarti.»

Velocità massima	Volume	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy
	Intensità	100 % Pause: 8-10 min.
Accelerazione	Volume	3 x 30 m dai blocchi
	Intensità	95-100 % Pause: 6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	120 m - 80 m - 120 m
	Intensità	95-100 % Pause: 2-16 min.

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

Forza

«Introduci anche delle lunghe pause che ti permettono di recuperare. Il lavoro con carichi elevati sollecita notevolmente il sistema nervoso e quindi rappresenta pure un lavoro mentale.»

Forza	Volume	Flessioni leggere delle ginocchia 4 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	90-100 %
Forza esplosiva	Volume	4 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

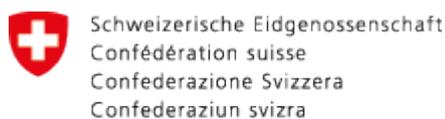
Nota bene

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, UFSP0



Ufficio federale dello sport UFSP0