

Al top in sei settimane: Una preparazione minuziosa

Le sei settimane che precedono la competizione sono cruciali. Il volume, l'intensità e la frequenza di allenamento devono rispettare una pianificazione ben precisa.

In questa sede presentiamo nel dettaglio le sei settimane che precedono una gara nella disciplina dell'heptathlon ma questo metodo si applica a tutte le discipline dell'atletica e, per estensione, a tutti gli sport.

Abbiamo scelto l'heptathlon perché le prove che lo compongono (100 m ostacoli, salto in alto, lancio del peso, 200 m, salto in lungo, lancio del giavellotto, 800 m) coprono una vasta gamma di aspetti fisici (velocità, forza, resistenza) e della coordinazione.



Allenamenti

- [Sei settimane prima del grande giorno](#)
- [Cinque settimane prima](#)
- [Quattro settimane prima](#)
- [Tre settimane prima](#)
- [Due settimane prima](#)
- [Ultima settimana](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO