

Atletica – Circuiti: Programmi su misura

L'allenamento della condizione fisica è al centro del programma invernale di numerosi sport. E i circuiti sono uno strumento di progressione molto apprezzato dagli atleti.



Come altre forme d'allenamento, un circuito non si improvvisa ma segue una pianificazione precisa. La sua preparazione deve essere scrupolosa e adattata al pubblico destinatario, e la messa in atto pianificata durante un periodo definito della stagione. I principi menzionati nell'aiuto «[Preparazione di un circuito](#)» (scelta e durata degli esercizi, pause, ecc.) vanno rispettati da tutti gli allenatori o monitori, indipendentemente dallo sport praticato.

I circuiti di allenamento proposti seguono questo fil rouge e concernono quattro discipline sportive:

- [Corsa d'orientamento \(11-15 anni\): Resistenza/forza](#)
- [Corsa d'orientamento \(16-20 anni\): Resistenza/forza](#)

- [Ciclismo \(11-15 anni\): Velocità/forza](#)
- [Ciclismo \(16-20 anni\): Resistenza/forza](#)

- [Ginnastica agli attrezzi \(11-15 anni\): Forza](#)
- [Ginnastica agli attrezzi \(16-20 anni\): Forza](#)

- [Tennis \(11-15 anni\): Velocità](#)
- [Tennis \(16-20 anni\): Forza](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO