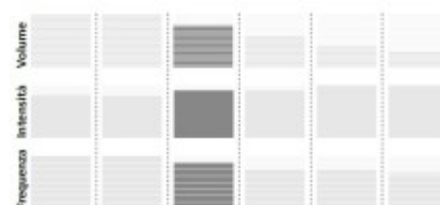


Preparazione alle gare: Quattro settimane prima del grande giorno

La fase di «tapering» comincia questa settimana. Il volume degli allenamenti diminuisce.

Con la riduzione del volume, il corpo è in grado di recuperare dalla fase di «overreaching» e di adattarsi alle intensità elevate. L'effetto della supercompensazione viene sfruttato in attesa di un «sovradattamento» del corpo.



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

Volume di allenamento: 16 ore

Il volume diminuisce progressivamente: distanze più brevi, pause più lunghe, diminuzione delle ripetizioni, sedute di allenamento più corte.

Intensità di allenamento: 95-100%

L'intensità raggiunge ora il suo massimo: velocità massima.

Frequenza di allenamento: 7 sedute

La frequenza di allenamento è diminuita leggermente.

Sprint

«Alla fine di questa settimana devi essere in forma per partecipare ai Campionati svizzeri. Per questa ragione attribuiamo molta importanza all'intensità.»

Velocità massima: «per verificare il tuo stato di forma misureremo elettronicamente le tue corse in volata.»

Accelerazione: «vengono misurati anche i tempi di partenza.»

Velocità massima	Volume	3 x 30 m di corse in volata (30 m di rincorsa)
	Intensità	95-100% Pause: 8 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 30 m dai blocchi
	Intensità	95-100% Pause: 6-12 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	150 m - 50 m - 120 m
	Intensità	95-100% Pause: 1-18 min.

Cliccare sulla tabella per ingrandire l'immagine

Forza

L'**allenamento della forza** è mantenuto basso e lo combiniamo con dei salti che ti permettono di migliorare la forza esplosiva.

Metodo: allenamento combinato della forza.

Forza	Volume	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	90-100 %
Forza esplosiva	Volume	2 x 3 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 8 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze

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