

Allenamento intermittente – Tennis: Lavoro di gambe con testa

Nel tennis, la velocità di gambe è un fattore di prestazione decisivo. Gli esercizi che riportiamo di seguito migliorano il lavoro di gambe e la rotazione del busto e possono essere eseguiti come allenamento a circuito o a stazioni.



Nel tennis si fa una distinzione tra allenamento della condizione fisica generale, orientato, integrato o specifico. In tutti questi ambiti ci si può allenare in modo intermittente.

L'allenamento orientato intermittente ha lo scopo di far lavorare l'atleta tramite esercizi molto simili alle situazioni reali che si vivono sul campo. Ciò è possibile sia allenando la resistenza (zone prestabilite di frequenza cardiaca) sia altri campi della condizione fisica.

Gli esercizi vengono eseguiti per 30 secondi seguiti da 30 secondi di pausa, che può essere fatta con una corsa in scioltezza. Assolvere diversi blocchi da sei fino al massimo otto minuti con pause in blocco da un minuto e mezzo a tre minuti.

[Allenamento intermittente – Tennis: Esercizi e consigli](#) (pdf)

Fonte: Hunziker, R. (2005) «inserto pratico» 6/2005: Allenamento intermittente. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ