# Allenamento intermittente – Atletica leggera: Più in alto, più veloce, più lontano

**Buone capacità di resistenza favoriscono la rigenerazione dopo sforzi intensi e sono importanti per velocisti, saltatori e lanciatori.**

Per via delle brevi pause che prevede, l'allenamento intermittente ha un effetto positivo sulle capacità di resistenza ma può avere delle ripercussioni negative sulle prestazioni nei campi della tecnica, della velocità e della forza veloce.

Al contrario di quanto avviene nella maggior parte dei giochi di squadra, nelle discipline dell'atletica leggera queste capacità non vengono (quasi) mai sollecitate in combinazione con esercizi di resistenza aerobica. Forme di allenamento intermittenti nell'atletica leggera sono indicate quindi nella fase di preparazione ma non in quella di gara.

La durata complessiva del lavoro varia fra i 10 ed i 30 minuti; a seconda del livello degli atleti si possono aumentare le pause fra i singoli esercizi. Gli esercizi previsti per i settori della corsa, dei salti e dei lanci possono essere anche combinati fra loro.

Allenamento intermittente – Atletica leggera: Esercizi e consigli (pdf)

---

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**