

# Allenamento intermittente – Sala pesi: Muscoli più reattivi

Scegliendo gli esercizi giusti anche nell'allenamento in palestra si può migliorare la capacità di resistenza. Anche in questo caso l'allenamento intermittente prevede delle pause attive.



La sequenza degli esercizi deve essere scelta in modo tale che nonostante l'elevata intensità i muscoli producano solo poco lattato, ma l'organismo nel suo complesso sia sempre sotto sforzo.

Far lavorare alternativamente gambe, muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Nella sala pesi di solito non c'è spazio a sufficienza per una corsetta in scioltezza durante le pause fra gli esercizi.

Come alternativa si ricorre ai saltelli con la corda, o si passa senza pause all'esercizio successivo. Dato che gli atleti lavorano con resistenze diverse, si consiglia di predisporre più manubri alle diverse stazioni.

[Allenamento intermittente – Sala pesi: 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