

Allenamento intermittente – Judo: Il fascino della lotta

Nel judo un singolo combattimento può durare vari minuti. In allenamento ci si prepara al meglio con forme ludiche che stimolano nel contempo anche tecnica e tattica.



Per migliorare la resistenza specifica nel judo, è importante eseguire gli esercizi in modo fluido ed armonioso.

L'avversario è nello stesso tempo compagno; ambedue attaccano e si difendono contemporaneamente. Ogni esercizio dovrebbe durare pertanto almeno due minuti. Se un tentativo riesce si riprova di nuovo fino a quando il tempo è trascorso.

Per passare all'esercizio successivo si ha al massimo un minuto. In un allenamento si possono eseguire fino a cinque prove con pause fra le serie di tre-cinque minuti.

[Allenamento intermittente – Judo: 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