

Allenamento a intervalli: Metodi di allenamento

L'allenamento della resistenza ad alta intensità (ARAI) può essere applicato con quattro metodi a intervallo diversi nell'educazione fisica.

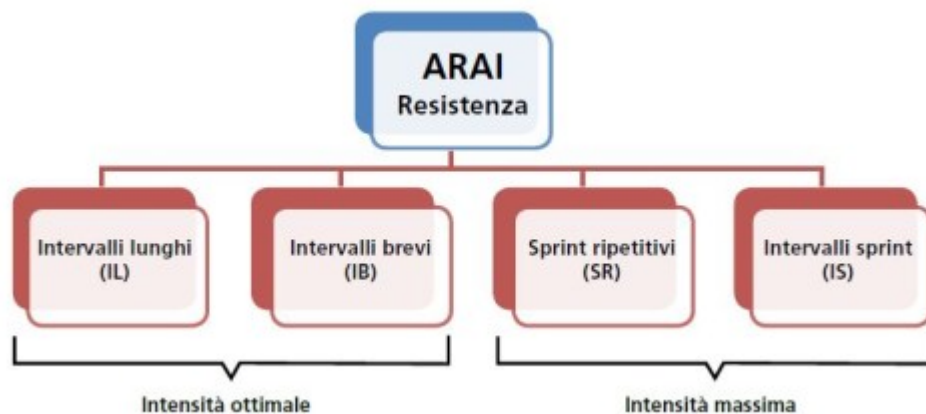


Illustrazione: i metodi di allenamento dell'ARAI (Buchheit, Laursen, 2013).

La suddivisione dei metodi di intervallo avviene in base alla durata e all'intensità delle fasi di carico. In questo caso si parla di intervalli lunghi e brevi, nonché di sprint ripetitivi e intervalli sprint.

I diversi intervalli

Per gli intervalli lunghi e brevi, occorre scegliere un'intensità che permetta di eseguire tutte le ripetizioni con la stessa intensità (intensità ottimale). Per gli sprint ripetitivi e gli intervalli sprint, scegliere l'intensità massima per tutte le ripetizione (livello di intensità massima).

	Intensità ottimale (secondo la scala_Foster 7-8)		Intensità massima (secondo la scala di Foster 9-10)	
	Intervallo lungo	Intervallo breve	Sprint ripetitivi	Intervalli sprint
Carico o sforzo	1-10 min.	10-60 sec.		10-40 sec.
Intensità	media-elevata	elevata	massima	massima
Recupero	2 min.; attivo	10-60 sec. attivo	15-30 sec. attivo o passivo	4 min; attivo
Ripetizioni	2-4	10-20	6-10	4-8
Serie	1	1-4	1-4	1-2
Pause tra le serie	nessuna	2 min; attiva	4 min.; attiva	4 min.; attiva
Durata unità di allenamento	20-40 min.	10-30 min.	10-20 min.	15-35 min.

Fonte: Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola
universitaria federale dello sport Macolin SUFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO