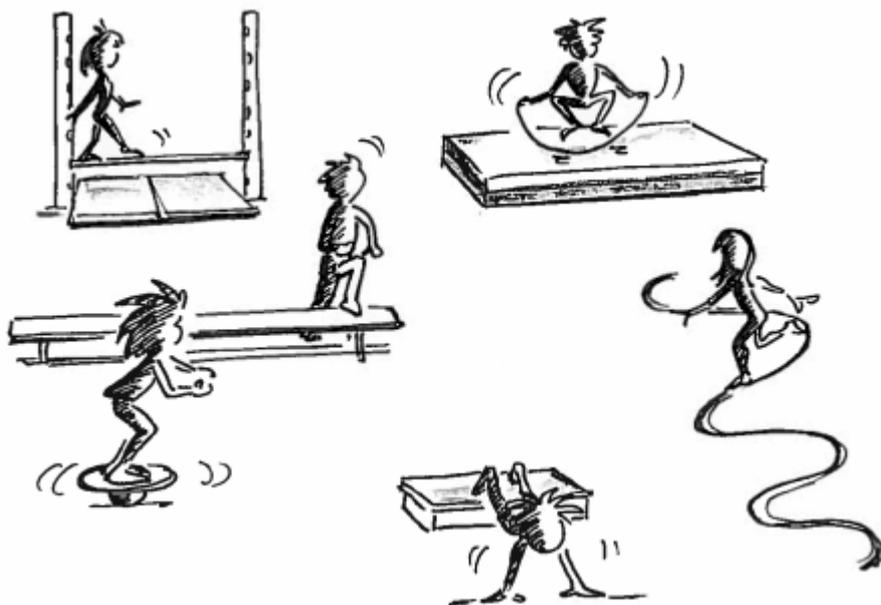


Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli brevi – Circuito: Sala pesi

Questo allenamento della resistenza sotto forma di circuito allestito in una sala pesi viene assolto seguendo il principio di EMOM (Every Minute on the Minute).

Dimensione del gruppo	1 allievo per postazione
Modalità/svolgimento:	vogatore, biciclette da spinning, step, tappeto, salto con la corda, ecc.
Carico:	30 sec. con intensità elevata.
Pausa:	Il resto del minuto serve per riposarsi.
Quantità di ripetizioni:	12 (6 per attrezzi)
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	12 min.



Definire 2 attrezzi per ogni allievo. L'accento è posto sulla durata. Si tratta del principio di **EMOM (Every Minute on the Minute)**. Suddividere gli allievi nelle diverse postazioni con attrezzi di resistenza.

In 30 secondi, gli allievi provano a percorrere la distanza più lunga o a compiere il numero maggiore di ripetizioni. Questo parametro individuale serve solo da misura per le ripetizioni seguenti. Si cerca di raggiungere l'obiettivo quando inizia il minuto successivo.

Variante

Invece di un allenamento EMOM con distanza predefinita, si può anche decidere prima la durata del carico. In questo caso, raccomandiamo uno sforzo di 40 secondi e un recupero di 20. Eseguire 6 ripetizioni per attrezzo e poi cambiare.

Osservazione: con un carico massimo di 30 secondi, durante le 6 ripetizioni, gli allievi arrivano automaticamente a uno sforzo quasi ottimale, ovvero un lasso di tempo di circa 40 secondi: l'equivalente di un intervallo breve.

Materiale: cronometro, attrezzi per la resistenza in palestra

Fonte: [Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport - Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFMS](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO