

# Allenamento: Sprint

Settimana –6	Settimana –5	Settimana –4	Settimana –3	Settimana –2	Settimana –1
<p>Durante la fase di qualificazione hai mostrato di saper fornire ottime prestazioni dal punto di vista della velocità.</p> <p>Durante le prossime due settimane dobbiamo impegnarci per migliorare l'accelerazione e la lunghezza della falcata. Non dobbiamo inoltre trascurare il metabolismo.</p> <p>Dati in percentuale: 90-95 % della migliore prestazione personale.</p>	<p><b>Velocità massima</b> Il tuo obiettivo deve essere correre con grande intensità nel modo più sciolto possibile.</p> <p><b>Accelerazione</b> Concentrati per effettuare il miglior movimento di espulsione possibile.</p> <p><b>Programma di corsa anaerobico lattacido</b> Anche in questo caso cerca ancora di correre in modo sciolto e tecnicamente corretto nonostante l'accumulazione di lattato.</p>	<p>Alla fine di questa settimana dovrai essere in forma per il campionato svizzero. Per questa ragione l'intensità assume una grande importanza.</p> <p><b>Velocità massima</b> Per poter documentare bene il tuo stato di forma misuriamo elettronicamente le tue corse in volata</p> <p><b>Accelerazione</b> Anche i tempi di partenza sono cronometrati.</p>	<p><b>Velocità massima</b> Ora si tratta di abbattere le ultime barriere legate alla velocità. In questo caso possono aiutare le corse con speedy.</p>		

<b>Velocità massima</b>	<b>Volume</b>	3 x 3 x 60 m	2 x 3 x 60 m	3 x 30 m di corse in volata (30 m di rincorsa)	3 x 30 m di volate con 30 m di corsa con speedy	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy
	<b>Intensità</b>	90-95 % Pause: 2-6 min.	92,5-95 % Pause: 2-6 min.	95-100 % Pause: 8 min.	100 % Pause: 8-10 min.	100 % Pauses 8-10 min.	100 % Pause: 8-10 min.
<b>Accelerazione</b>	<b>Volume</b>	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (10 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (5 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi	2 x 2 x 30 m dai blocchi	2 x 2 x 30 m dai blocchi	3 x 30 m dai blocchi	2 x 30 m dai blocchi
	<b>Intensità</b>	90-95 % Pause: 4-6 min.	90-95 % Pause: 4-6 min.	95-100 % Pause: 6-12 min.	95-100 % Pause: 6-12 min.	95-100 % Pause: 6 min.	95-100 % Pause: 6 min.
<b>Programma di corsa anaerobico lattacido</b>	<b>Volume</b>	2 x 2 x 150 m	2 x (150 m – 50 m)	150 m – 50 m – 120 m	2 x (120 m – 80 m)	120 m – 80 m – 120 m	120 m – 80 m
	<b>Intensità</b>	90 % Pause: 4-12 min.	90-95 % Pause: 1-15 min.	95-100 % Pause: 1-18 min.	95-100 % Pause: 2-12 min.	95-100 % Pause: 2-16 min.	100 % Pause: 2-18 min.