

Allenamento: Panoramica

	Settimana -6	Settimana -5	Settimana -4	Settimana -3	Settimana -2	Settimana -1
	<p>ECCELLENTE! Hai raggiunto il limite richiesto di 5920 punti nella disciplina dell'eptathlon in vista dei Campionati europei di Zurigo. Finora hai svolto tutto a meraviglia. Ti restano 6 settimane di tempo per prepararti ai Campionati europei. E il tuo obiettivo non è solo quello di aver partecipato.</p>		<p>Ora devi confermare il tuo stato di forma. I Campionati svizzeri sono alle porte e tu vuoi dimostrare in varie discipline che sei sulla buona strada in vista degli Europei di Zurigo. Il tuo obiettivo resta dunque l'eptathlon di Zurigo.</p>		<p>Piano piano le cose si fanno serie. Adesso anche in allenamento devi dimostrare di essere davvero in forma e verificheremo a che punto stai con diversi test.</p>	<p>I Campionati europei stanno per iniziare! Conosci già il programma? A che ora devi essere alla Call Room? Quando inizia la messa in moto? A quale altezza inizi la gara del salto in alto? Hai già chiarito tutte queste domande?</p> <p>Non ci resta che augurarti un grande IN BOCCA AL LUPO!</p>
	<p>Il volume degli allenamenti in questo momento deve aumentare. Negli allenamenti vengono introdotti nuovi stimoli.</p> <p>Distanze più lunghe, pause più corte, più ripetizioni, sedute di allenamento più lunghe, nuovi esercizi</p>		<p>Il volume degli allenamenti deve essere ridotto costantemente.</p> <p>Diminuire le distanze, allungare le pause, ridurre le ripetizioni e le sedute di allenamento</p>		<p>Il volume degli allenamenti è esiguo. È stato ridotto del 60% circa rispetto alla settimana -6.</p> <p>Distanze corte, pause lunghe, poche ripetizioni, sedute di allenamento brevi</p>	<p>Volume degli allenamenti esiguo.</p> <p>Solo quanto basta - sedute di allenamento brevi</p>
Volume	<p>Ore 20</p>	<p>Ore 20</p>	<p>Ore 16</p>	<p>Ore 12</p>	<p>Ore 8</p>	<p>Ore 6</p>
	<p>L'intensità non può essere massima perché il volume degli allenamenti è alto.</p> <p>Velocità, ma non velocità massima</p>		<p>L'intensità ora deve essere massima.</p> <p>Velocità massima</p>	<p>L'intensità va adattata al livello di fatica accumulato durante la gara del fine settimana precedente.</p> <p>Velocità massima, ma...</p>	<p>Soltanto intensità massima.</p> <p>Velocità massima</p>	<p>Ora l'intensità deve essere solo massima.</p> <p>Velocità massima</p>
Intensità						
	<p>La frequenza degli allenamenti è elevata. Il volume degli allenamenti va ripartito in molte sedute.</p> <p>Allenarsi spesso</p>		<p>La frequenza di allenamento è ridotta sensibilmente.</p> <p>Allenarsi un po' meno spesso</p>			<p>Nonostante la gara, la frequenza degli allenamenti resta all'incirca al 70% del livello di partenza.</p> <p>Allenarsi un po' meno spesso</p>
Frequenza	<p>Sedute 8</p>	<p>Sedute 8</p>	<p>Sedute 7</p>	<p>Sedute 6</p>	<p>Sedute 6</p>	<p>Sedute 5-6</p>