

METODI D'ALLENAMENTO

1) RESISTENZA AEROBICA

2) POTENZA AEROBICA

3) RESISTENZA SPECIALE

RESISTENZA AEROBICA

La resistenza aerobica è la capacità di eseguire un lavoro per un periodo di tempo prolungato e di sopportare l'affaticamento indotto dal sistema aerobico.

L'energia viene fornita principalmente dal sistema aerobico, coinvolgendo pertanto gli apparati cardiovascolare e respiratorio.

La resistenza aerobica è strettamente correlata a quella muscolare in quanto i muscoli che partecipano all'azione dipendono dall'apporto di ossigeno inviato loro dal cuore attraverso il sangue.

Induce un miglioramento della circolazione del sangue centrale e periferica e aumenta la capacità delle fibre muscolari che riescono a generare una maggiore quantità di ATP .

Aumenta la capacità di sostenere una prestazione SUBMASSIMALE prolungata e l'aumento della massima capacità aerobica (VO_2 max)

RESISTENZA AEROBICA

- 1) MARCIA LENTA
- 2) MARCIA SU LUNGHE DISTANZE
- 3) MARCIA A RITMO MEDIO PROGRESSIVO
- 4) MARCIA A RITMO MEDIO

RESISTENZA AEROBICA

- 1) MARCIA LENTA tra il 70-80 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima
- intesa come allenamento di resistenza base o allenamento di rigenerazione
- il volume dipende dalle categorie e dallo stato di allenamento degli atleti

RESISTENZA AEROBICA

- MARCIA SU LUNGHE DISTANZE tra il 80-85 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima
- intesa come allenamento di incremento volumetrico e allenamento alla fatica oltre che adattativo di tutta la catena cinetica

RESISTENZA AEROBICA

- MARCIA A RITMO MEDIO PROGRESSIVO tra il 85-90 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima

RESISTENZA AEROBICA

- MARCIA A RITMO MEDIO tra il 90-95 % della velocità gara o della frequenza cardiaca massima
- risulta essere anello di congiunzione tra la resistenza e la potenza aerobica

RESISTENZA AEROBICA

- quindi è caratterizzata da un certo volume chilometrico

• **E IN QUESTO PERIODO?**

- ci dobbiamo attenere ai limiti imposti dai Decreti Ministeriali per il contenimento e la diffusione del COVID19

CHE FARE?

dobbiamo distinguere tra

- atleti EVOLUTI
- atleti GIOVANI e IN FORMAZIONE

Atleti EVOLUTI

Tapis roulant magnetico non performante
sconsigliato

abbiamo
utilizzato

elettrico

più usato ma
ha limiti tecnici

Bici spinning bike

bicicletta su rulli

piscina prima delle ulteriori restrizioni

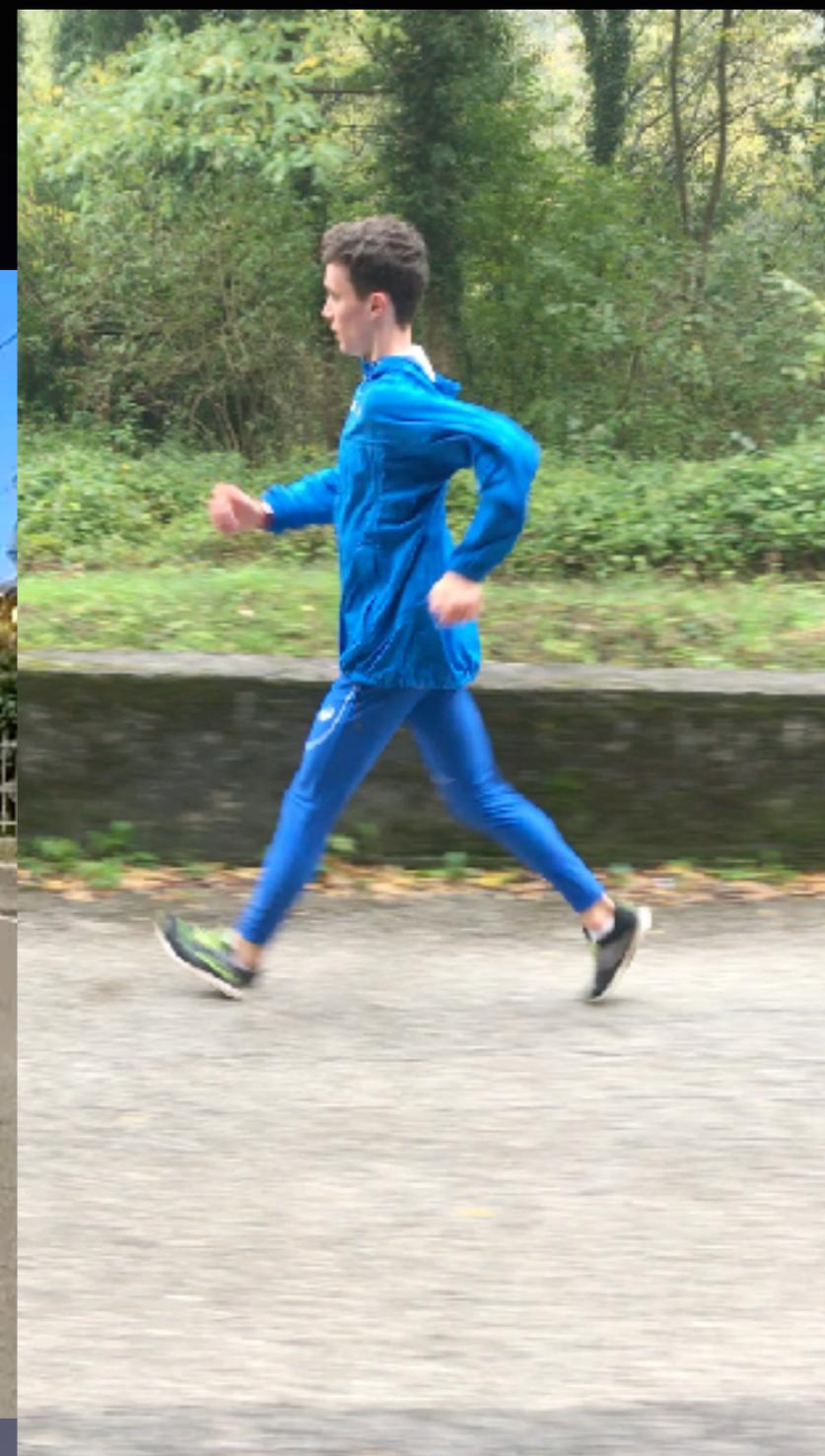
- atleti GIOVANI e IN FORMAZIONE



il tapis roulant se in possesso

abbiamo usato anche dei circuiti di marcia
+ esercizi

principalmente a carattere
estensivo



**con una speranza che tutto
finisca al più presto**