

Allenamento: Forza

Settimana -6	Settimana -5	Settimana -4	Settimana -3	Settimana -2	Settimana -1
<p>Hai già raggiunto la fase di qualificazione e ci resta tempo a sufficienza per introdurre nuovi stimoli a livello di forza.</p> <p>Metodo: allenamento della coordinazione intramuscolare.</p> <p>Durante l'allenamento della forza esplosiva cerchiamo di porre l'accento sul numero di salti, sulla superficie e sulla rincorsa.</p>		<p>Ora riduciamo l'allenamento della forza e lo combiniamo con quello dei salti per migliorare ancora l'esplosività.</p> <p>Metodo: allenamento complesso della forza</p>			<p>L'allenamento della forza ora è orientato essenzialmente verso la competizione. Svolgi ancora un allenamento della forza di breve durata. Durante la fase di qualificazione mi avevi detto che in gara senti il massimo beneficio dal punto di vista muscolare effettuando l'ultimo allenamento della forza quattro giorni prima dell'inizio della competizione. Ma attenzione: fai delle pause sufficientemente lunghe fra una serie e l'altra.</p>

Forza	Volume	Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x a settimana	Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 4 x 3 x 1 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 3 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	80-100 % Il 100 % corrisponde all'one repetition maximum (1RPM), che indica la forza massima dinamica	80-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %

Forza esplosiva	Volume	6 x 8 salti in corsa	6 x 8 salti in corsa	2 x 3 x 5 salti in corsa	4 x 5 salti in corsa	4 x 5 salti in corsa	3 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 8 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)