

Propedeutica sprint

Sono da fare in linea di massima l'allenamento distante 3-4 giorni dalla partita; ad esempio, per chi gioca il Sabato, possono essere fatti il Martedì o il Mercoledì.

Il **recupero** tra uno sprint e l'altro dovrebbe essere di circa 1'

1. 5 x 15m con partenza pancia a terra
2. 5 x 20m con partenza pancia a terra
3. 4 x 25m con partenza in piedi
4. 4 x 30m con partenza in piedi
5. 4 x 30m con partenza in piedi
6. 4 x 35m con partenza in piedi
7. 4 x 35m con partenza in piedi
8. 4 x 40m con partenza in piedi
9. 4 x 40m con partenza in piedi
10. 4 x 40m con partenza in piedi + [1-2 x 15m partenza a terra il Giovedì]
11. Puoi valutare se passare a 5 x 40m nel caso in cui tu percepisca che possano farcela senza incrementare il rischio di infortuni

N.B.: ogni riga, rappresenta un allenamento

Intensità: quelli con partenza "pancia a terra" vanno fatti ad intensità massimale, mentre quelli con "partenza in piedi" al 90-95% del massimale. In ogni modo l'accelerazione iniziale deve essere massimale in maniera tale da arrivare il prima possibile alla velocità desiderata (90-95% del massimale) che deve essere mantenuta fino in fondo.

Affinchè l'intensità sia sufficiente, consiglio di farla 3 giocatori alla volta, anche in maniera abbastanza competitiva.



mistermanager.it