

CARICO D'ALLENAMENTO

Quantificazione - distribuzione



STEFANO PAVON

Preparatore Atletico Professionista FIGC



Lunedì 24 ottobre 2016 - Inverio

CARICO D'ALLENAMENTO

IL CARICO D'ALLENAMENTO È LA SOMMA DELLE SOLLECITAZIONI FUNZIONALI ALLE QUALI UN ATLETA È SOTTOPOSTO PER UN DETERMINATO PERIODO DI TEMPO.

FONDAMENTALE DIVENTA VALUTARE ATTENTAMENTE:

INTENSITÀ

QUALITÀ

VOLUME

UNA ERRATA VALUTAZIONE DI TALI COMPONENTI POSSONO CAUSARE:

SOVRALLENAMENTO

INFORTUNI



SI DEVE QUINDI TENERE IN CONSIDERAZIONE:

- A. PROGRESSIVITÀ DEL CARICO**
- B. CONTINUITÀ DEL CARICO**
- C. PERIODIZZAZIONE DEL CARICO**
- D. SUCCESSIONE RAZIONALE DEL CARICO**
- E. EFFICACIA DEL CARICO**

**PER AVERE UN CONTROLLO OTTIMALE DEL CARICO
D'ALLENAMENTO BISOGNA OTTIMIZZARE LA
SOMMINISTRAZIONE DEGLI STIMOLI CHE CI
PERMETTA DI AVERE UN BINOMIO QUANTITÀ/
INTENSITÀ CHE FAVORISCANO UN OTTIMO
SVILUPPO/RECUPERO.**

**È QUINDI FONDAMENTALE NELLA PRESTAZIONE DEL
CALCIATORE SÌ SVILUPPARE IL BINOMIO
QUALITÀ/INTENSITÀ, MA ALTRETTANTO IMPORTANTE
È AVERE IL BINOMIO SVILUPPO/RECUPERO CHE CI
PERMETTE DI RIDURRE AL MINIMO PROBLEMI QUALI
FATICA ED INFORTUNI.**

```
graph TD; A[PERIODIZZAZIONE] --> B[PIANIFICAZIONE]; A --> C[PROGRAMMAZIONE]
```

PERIODIZZAZIONE

PIANIFICAZIONE

PROGRAMMAZIONE

PIANIFICAZIONE

STRUTTURAZIONE DELL'ALLENAMENTO RIFERITO AD UN ARCO DI TEMPO AMPIO CON OBIETTIVI INTERMEDI

BISOGNA QUINDI DEFINIRE GLI OBIETTIVI, LE ESIGENZE PRIORITARIE, LE SCADENZE PIÙ IMPORTANTI, PIANIFICARE LE VARIE FASI DI PREPARAZIONE E L'UTILIZZO DEI METODI E DEI MEZZI PIÙ CONSONI

PROGRAMMAZIONE

**È LA SEDUTA DEL PROGRAMMA D'ALLENAMENTO IN
FUNZIONE DI QUELLO CHE SI E' PIANIFICATO
PRECEDENTEMENTE**

QUINDI È NECESSARIO:

A diagram of a soccer field with a green background and white lines. Two black-bordered boxes are positioned on the field, one on the left and one on the right, connected by a horizontal black line. The left box contains the text 'QUANTIFICARE IL CARICO ESTERNO DELL'ALLENAMENTO' and the right box contains 'QUANTIFICARE IL CARICO INTERNO DELL'ALLENAMENTO'.

**QUANTIFICARE IL
CARICO ESTERNO
DELL'ALLENAMENTO**

**QUANTIFICARE IL
CARICO INTERNO
DELL'ALLENAMENTO**

CARICO ESTERNO

SONO I MEZZI UTILIZZATI DURANTE LA SEDUTA

- **DISTANZA PERCORSA (VOLUME)**
- **VELOCITÀ DI PERCORRENZA (HI)**
- **ACCELERAZIONI/DECELERAZIONI**
- **CAMBI DI DIREZIONE E VELOCITÀ**
- **FREQUENZA CARDIACA (F.C.)**
- **PRODUZIONE DI LATTATO EMATICO**
- **POTENZA METABOLICA.**

**QUESTI PARAMETRI VARIANO IN BASE AL RUOLO ED ALLE
CONDIZIONI AMBIENTALI.**

**FONDAMENTALE È L'UTILIZZO DEL GPS CHE CI CONSENTE UNA
REALE VALUTAZIONE DEL CARICO ESTERNO
DELL'ALLENAMENTO**

CARICO INTERNO

È LA SOMMA DELLE SOLLECITAZIONI CHE SUBISCE L'ORGANISMO QUANDO È SOTTOPOSTO AD UN CARICO ESTERNO.

OGNI SINGOLO ATLETA PERCEPISCE LA FATICA IN MODO DIVERSO, QUINDI SOGGETTIVO.

A green soccer field with white lines and a central circle. The text "SCALE DI AUTOVALUTAZIONE" is written in bold blue letters across the center of the field, underlined.

SCALE DI AUTOVALUTAZIONE

Scala di Borg CR₁₀

The image shows a scale of perceived exertion from 0 to 11, overlaid on a soccer field background. The scale is represented by a vertical line on the left side of the field, with a white dot at each integer value. The descriptions of the exertion levels are listed to the right of the scale.

0	Nessuna fatica
0,5	Estremamente leggera
1	Molto leggera
1,5	
2	Leggera
2,5	
3	Moderata
4	
5	Sforzo forte, pesante
6	
7	Molto forte, molto pesante
8	
9	
10	Fortissimo, pesantissimo
11	Quasi insopportabile

SCALA DI RECUPERO (TQR-scale)

“Vogliamo che tu ci dica come percepisci la qualità del tuo recupero.”

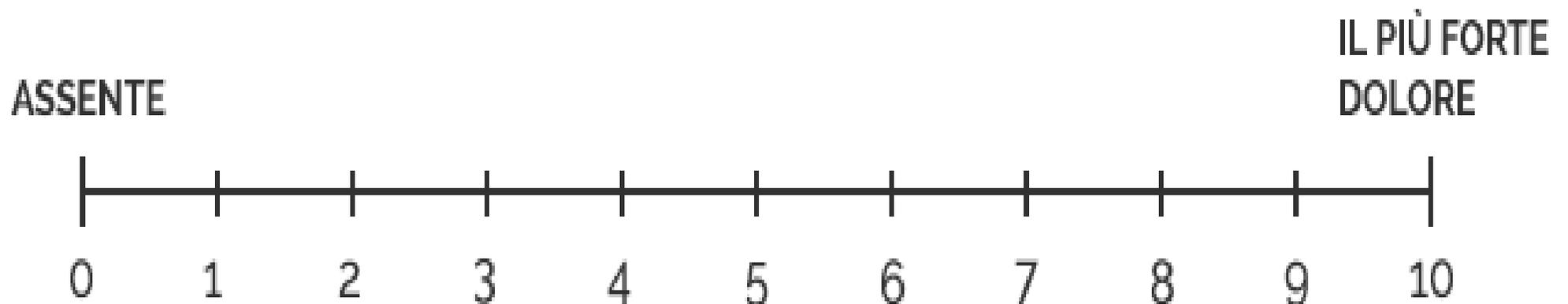
TQR	Percezione della qualità del recupero
6	Assolutamente nessun recupero
7	
8	Recupero estremamente scarso
9	Recupero molto scarso
10	
11	Recupero scarso
12	
13	Recupero ragionevole
14	
15	Recupero buono
16	
17	Recupero molto buono
18	
19	Recupero estremamente buono
20	Recupero massimo

(da © Kenttä, 1996)

VALUTAZIONE DOLORE MUSCOLARE

SCALA ANALOGICA VISIVA (VAS) DEL DOLORE

Indicare con una crocetta su questa scala quanto è forte il dolore.



UN'ATTENTA CONSIDERAZIONE DI QUESTE AUTOVALUTAZIONI DA PARTE DELL'ATLETA PERMETTE ALLO STAFF (TECNICO E MEDICO) DI VALUTARE LO STATO DI FATICA DELLA SQUADRA E CAPIRE SOPRATTUTTO SE C'È QUALCHE ATLETA IN "DIFFICOLTA'" QUINDI PIANIFICARE UN EVENTUALE "LAVORO DIFFERENZIATO"

CAPACITÀ CONDIZIONALI

DEFINIZIONE E MEZZI D'ALLENAMENTO

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI SONO L'INSIEME DELLE CARATTERISTICHE METABOLICO/FUNZIONALI CHE CONSENTONO DI REALIZZARE UN QUALSIASI GESTO MOTORIO.

TALI CAPACITÀ CONSENTONO DI AFFRONTARE ATTIVITÀ MOTORIE UTILIZZANDO L'ENERGIA DISPONIBILE NELL'ORGANISMO.

SONO SOGGETTIVE PERCHÈ DIPENDONO DALLE CONDIZIONI DELL'APPARATO MUSCOLARE, DAGLI APPARATI CARDIOCIRCOLATORIO E METABOLICO/ENERGETICO

LE TRE CAPACITÀ CONDIZIONALI DEFINITE COME
FONDAMENTALI SONO:

RESISTENZA

FORZA

VELOCITÀ

RESISTENZA

È LA CAPACITÀ PSICOFISICA DI RESISTERE ALLA FATICA DURANTE LUNGHI SFORZI E LA CAPACITÀ DI RECUPERARE VELOCEMENTE.

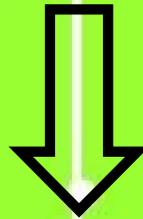
AUMENTARE QUESTA CAPACITÀ E' IMPORTANTE PERCHÈ

- AUMENTA IL LIVELLO DI PRESTAZIONE FISICA**
- MIGLIORA LA CAPACITÀ DI RECUPERO DOPO LO SFORZO**
- RIDUCE I TRAUMI**
- DIMINUISCE GLI ERRORI TECNICO/TATTICI DURANTE LA GARA.**

A green soccer field with white lines and a central circle. The field is divided into two halves by a vertical white line. There are two goal areas on either side, each with a white circle in the center. A large white circle is centered on the vertical line. The text "METODI E MEZZI D'ALLENAMENTO" is written in bold blue letters across the center of the field, underlined.

METODI E MEZZI D'ALLENAMENTO

METODO CARICO CONTINUO



MIGLIORAMENTO CAPACITÀ AEROBICA

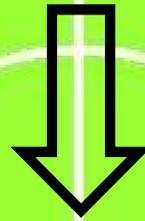
SI SUDDIVIDE IN:

ESTENSIVO



**ALLENAMENTO AEROBICO
CORSE LUNGHE (+ VOLUME – INTENSITÀ)
ALLENA PREVALENTEMENTE LA CAPACITÀ AEROBICA
MA NON LA POTENZA AEROBICA
SI LAVORA AL 50/60% FC MAX**

INTENSIVO



**SI BASA SU LAVORI PROLUNGATI IN SOGLIA ANAEROBICA.
OTTIMO PER ALLENARE LA POTENZA AEROBICA
SI LAVORA ALL'80/90% FC MAX**

METODO INTERVALLATO

MIGLIORA CAPACITÀ AEROBICA ED ANAEROBICA

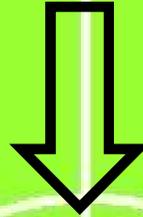
SONO ESERCITAZIONI BASATE SU LAVORI INTERVALLATI.

**SONO CARATTERIZZATI PER UNA DIVERSITÀ DI INTENSITÀ,
VOLUME E LUNGHEZZA DI DISTANZA.**

METODO DELLA RIPETIZIONE

**SONO CARATTERIZZATI DALL'ESECUZIONE DI UNA
DISTANZA FISSA PERCORSO AD ALTA INTENSITÀ.
DOPO QUESTA PROPOSTA IL RECUPERO DEVE ESSERE
COMPLETO E DIPENDE DALLA DISTANZA PERCORSO.
QUESTO TIPO DI METODO MIGLIORA LA RESISTENZA
BREVE – MEDIA – LUNGA DURATA**

METODO CON PALLA



RIFERITO ALLA GARA

**QUESTO METODO È IL PIÙ GLOBALE IN QUANTO
ALLENA CONTEMPORANEAMENTE TUTTE LE
CAPACITÀ DI RESISTENZA.**

**SI ALLENA SOPRATTUTTO LA RESISTENZA SPECIFICA
(ASPETTI TECNICO - TATTICI)**

S₁

(BASSA INTENSITA') SERVE PER FAR SCIOGLIERE I MUSCOLI, PERMETTE CHE IL SANGUE TRASPORTI VIA I PRODOTTI DI SCARTO DELLE CELLULE E DI AVERE UN RECUPERO ATTIVO

S₂

MEDIA INTENSITÀ (CONSUMO DI GRASSI E MIGLIORA L'OSSIGENAZIONE DEL SANGUE)

S₃

ALTA INTENSITÀ (MIGLIORA RESITENZA AEROBICA E CENTRALE)

S₄

SOTTO MASSIMALE (MOLTO INTENSA) LAVORI COME RIPETUTE E LAVORI INTERVALLATI. MIGLIORA LA POTENZA AEROBICA QUINDI LA SOGLIA LATTACIDA.

S₅

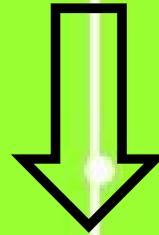
MASSIMALE (SOLO POCHI SECONDI) POTENZA ANAEROBICA E MIGLIORA L'ESPLOSIVITÀ

A green soccer field with white lines for the center line, goal lines, and penalty areas. The text is centered in a black-bordered box.

ESEMPI DI MEZZI PER ALLENARE LA RESISTENZA

MEDIO BASSA INTENSITÀ

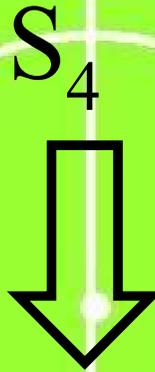
S_1 S_2



20' DI CORSA CONTINUA AL 50% F.C. MAX

**SERVE PER FAR SCIOGLIERE I MUSCOLI, PERMETTERE
CHE IL SANGUE TRASPORTI VIA I PRODOTTI DI SCARTO
DELLE CELLULE E DI AVERE UN RECUPERO ATTIVO**

ALTA INTENSITÀ SOTTOMASSIMALE



LAVORO AL 80/90% F.C. MAX

**SI POSSONO ESEGUIRE RIPETUTE O LAVORI INTERVALLATI.
MIGLIORA LA POTENZA ANAEROBICA (QUINDI LA SOGLIA
LATTACIDA) LA VO_{2MAX} (CONSUMO DI OSSIGENO)**

CORSA CONTINUA CON VARIAZIONI DI VELOCITÀ C.C.V.V.

MIGLIORA LA CAPACITÀ AEROBICA ED ANAEROBICA

ESEMPI

45" CORSA AL 80/90% F.C. MAX ALTERNATO A 1'30" AL 50% F.C. MAX PER UN TEMPO CHE VARIA TRA I 9'/12'

1'30" CORSA IN SOGLIA S_4 (SOTTOMASSIMALE) ALTERNATO A 1'30" IN SOGLIA S_2 (MEDIA INTENSITA') PER UN TEMPO CHE VARIA TRA I 10'/12'

**1' CORSA IN SOGLIA S_4 + 1' CORSA IN SOGLIA S_2
45" CORSA IN SOGLIA S_4 + 45" CORSA IN SOGLIA S_2
30" CORSA IN SOGLIA S_4 + 30" CORSA IN SOGLIA S_2
PER 9'**

•3" C.V. + 6" C.L. – 6" C.V. + 12" C.L. – 9" C.V. + 18" C.L. x 4'

•10" C.V. + 30" C.L. – 20" C.V. + 60" C.L. x 6'

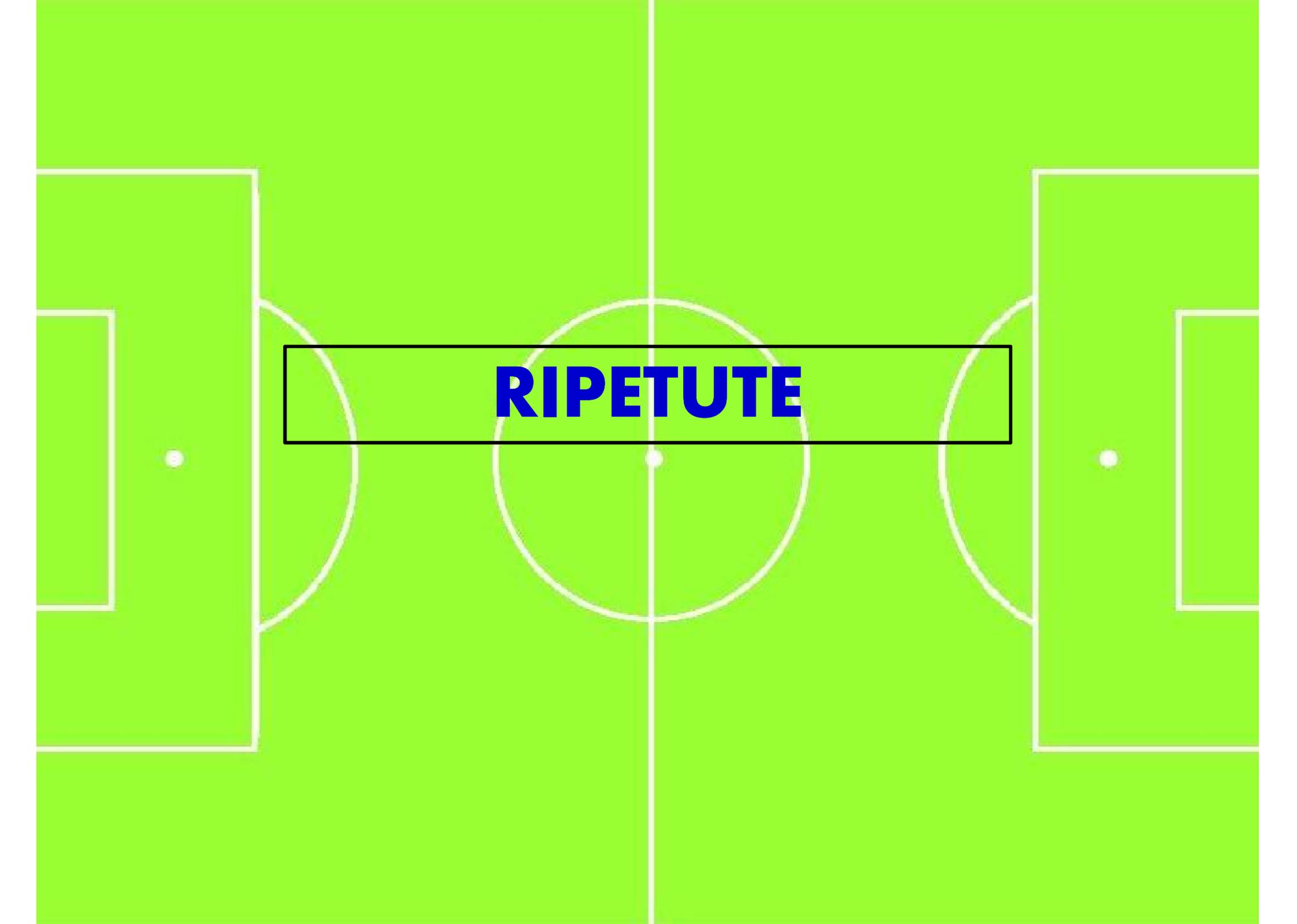
SI PUÒ SVILUPPARE ANCHE UN LAVORO A METRI

➤ 10 mt C.V. + 10 mt C.L. – 20 mt C.V. + 20 mt C.L.

➤ 30 mt C.V. + 30 mt C.L. x 6'

➤ 10 mt C.V. + 20 mt C.L. – 20 mt C.V. + 40 mt C.L.

➤ 40 mt C.V. + 80 mt C.L. x 8'



RIPETUTE

LUNGHE

**È UN MEZZO UTILIZZATO PER SVILUPPARE LA POTENZA ANAEROBICA
SI POSSONO UTILIZZARE DISTANZE TRA I 600 / 1000 MT.
TALI DISTANZE VANNO CORSE DA + 3% A + 5% RISPETTO ALLA
VELOCITÀ DI SOGLIA.
LA PAUSA È COMPLETA**

BREVI

**SVILUPPO POTENZA ANAEROBICA E RESISTENZA ALLA VELOCITÀ CON
AUMENTO DELLA CAPACITÀ DI RECUPERO.
SI POSSONO UTILIZZARE DISTANZE TRA I 100/400 MT.
TALI DISTANZE VANNO CORSE A + 10% RISPETTO ALLA VELOCITÀ DI
SOGLIA.
LE PAUSE SONO IN PROPORZIONE ALLA DISTANZA PERCORSO.**

CON PALLA

QUESTO MEZZO È UTILIZZATO ESEGUENDO POSSESSI PALLA O PARTITE IN SPAZI RIDOTTI DOVE L'INTENSITÀ È MOLTO ELEVATA.

RISPETTO AL LAVORO A "SECCO" C'È LA COMPONENTE ATTREZZO (PALLA) QUINDI OLTRE A SVILUPPARE UN LAVORO AD ALTA INTENSITÀ SI VA ALLA RICERCA DELL'ESECUZIONE DEL GESTO TECNICO CORRETTO ANCHE IN FATICA.

PIÙ IL TASSO TECNICO DELLA SQUADRA È ELEVATO PIÙ QUESTO TIPO DI ESERCITAZIONE È EFFICACE

ESEMPI:

3 vs 3 CAMPO 40 x 20 TEMPO 3' (POSSESSO PALLA)

VARIANTI:

- A. 3 TOCCHI**
- B. 2 TOCCHI**
- C. 1 TOCCO**
- D. MARCATURA A UOMO**
- E. 8/10 PASSAGGI (1 GOL)**



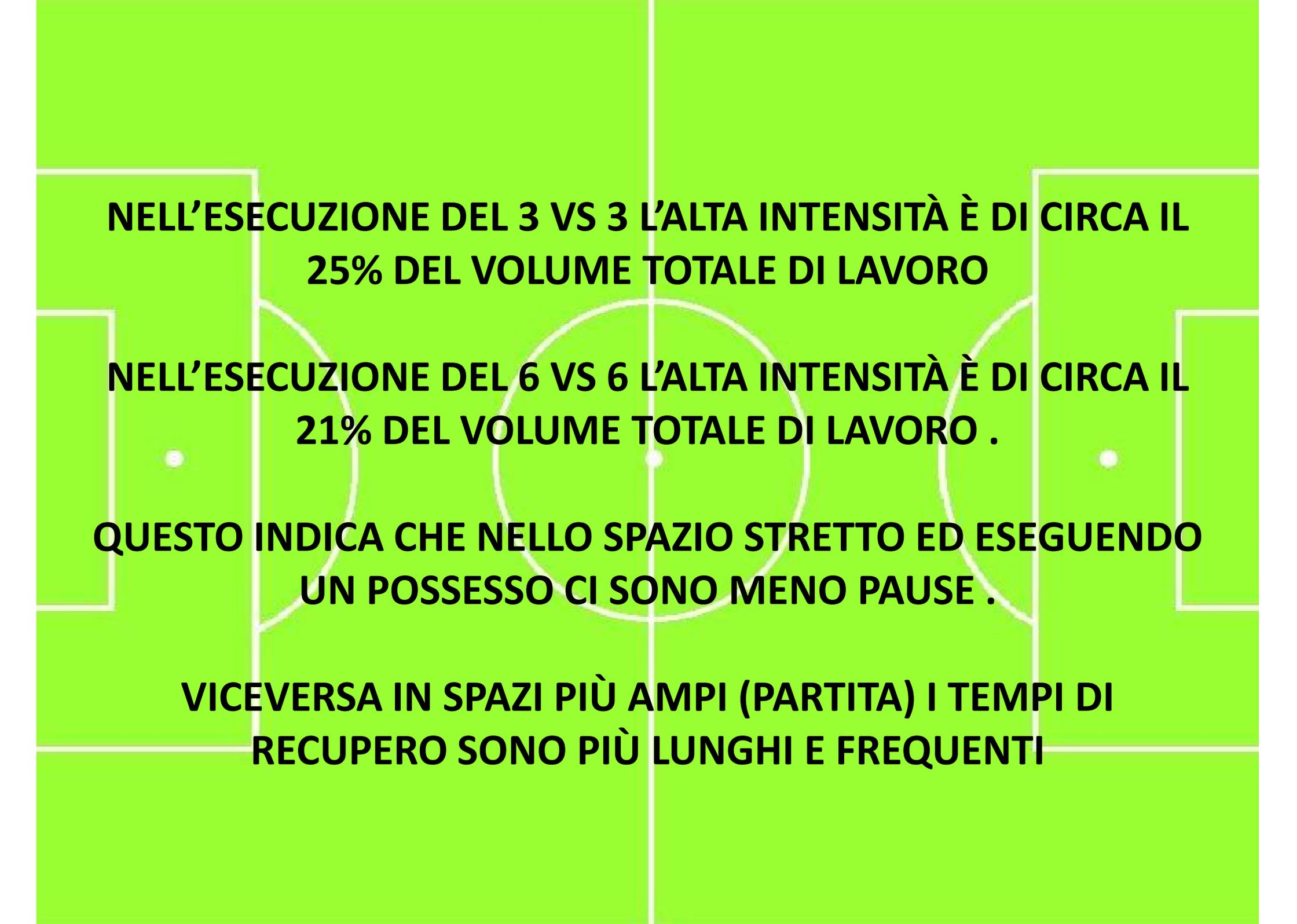


6 vs 6 CAMPO 50 x 40 TEMPO 3' (PARTITA)

VARIANTI:

A. 3 TOCCHI - 2 TOCCHI - 1 TOCCO

**B. GOL VALIDO SE TUTTI I COMPONENTI DELLA SQUADRA SONO
IN UNA ZONA DI CAMPO DELIMITATA (ES. METÀ CAMPO)**



**NELL'ESECUZIONE DEL 3 VS 3 L'ALTA INTENSITÀ È DI CIRCA IL
25% DEL VOLUME TOTALE DI LAVORO**

**NELL'ESECUZIONE DEL 6 VS 6 L'ALTA INTENSITÀ È DI CIRCA IL
21% DEL VOLUME TOTALE DI LAVORO .**

**QUESTO INDICA CHE NELLO SPAZIO STRETTO ED ESEGUENDO
UN POSSESSO CI SONO MENO PAUSE .**

**VICEVERSA IN SPAZI PIÙ AMPI (PARTITA) I TEMPI DI
RECUPERO SONO PIÙ LUNGI E FREQUENTI**

FORZA

LA POSSIAMO DEFINIRE COME LA CAPACITÀ DELL'UOMO DI VINCERE O OPPORSI AD UNA RESISTENZA ESTERNA MEDIANTE L'UTILIZZO DEI MUSCOLI.

QUESTA È UNA DELLE TANTE DEFINIZIONI CHE VIENE DATA ALLA FORZA MA ESSENDO INFLUENZABILE DA MOLTI FATTORI NE ESISTONO INNUMEREVOLI TIPI.

LA FORZA MASSIMA SVILUPPATA AUMENTA CON L'AUMENTARE DELLA MASSA MUSCOLARE

DISTINGUIAMO:

CONCENTRICA

(ISOTONICA)

AVVICINAMENTO DEI DUE
CAPI ARTICOLARI

ISOMETRICA

(STATICA)

DISTANZA INVARIATA DEI
DUE CAPI ARTICOLARI

ECCENTRICA

(CEDENTE)

ALLONTANAMENTO DEI DUE
CAPI ARTICOLARI

PLIOMETRICA

(ELASTICA)

RAPIDA INVERSIONE DELLA
FORZA ECCENTRICA ALLA
FORZA CONCENTRICA

TIPI DI FORZA

```
graph TD; A[TIPI DI FORZA] --- B[FORZA VELOCE (ISTANTANEA)]; A --- C[FORZA MASSIMALE]; A --- D[FORZA RESISTENTE]; B --- C; C --- D;
```

**FORZA VELOCE
(ISTANTANEA)**

**FORZA
MASSIMALE**

**FORZA
RESISTENTE**

FORZA VELOCE

È UN TIPO DI FORZA MOLTO IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER UN CALCIATORE DOVE I SALTI, I TIRI, GLI SCATTI (CONCENTRICO), GLI STOP IMPROVVISI, I CAMBI DI DIREZIONE, LE FINTE (ECCENTRICO) SONO I GESTI CHE UN CALCIATORE ESEGUE MAGGIORMENTE DURANTE LA GARA

FORZA MASSIMALE

È UN TIPO DI FORZA FONDAMENTALE, INFATTI GRAZIE A QUESTA TIPOLOGIA DI FORZA SI MIGLIORANO TUTTE LE ALTRE COMPONENTI.

SI PUÒ ALLENARE CON SOVRACCARICHI

**FORZA
MASSIMALE
STATICA**

ISOMETRICA

È LA FORZA CHE IL
SISTEMA
NEURO/MUSCOLARE
RIESCE AD OTTENERE IN
UNA CONTRAZIONE
VOLONTARIA (STATICA)

**FORZA
MASSIMALE
DINAMICA**

È LA FORZA CHE IL
SISTEMA
NEURO/MUSCOLARE
RIESCE AD OTTENERE IN
UNA CONTRAZIONE
VOLONTARIA DURANTE UN
MOVIMENTO

CONCENTRICA

ECCENTRICA

FORZA RESISTENTE

È LA RESISTENZA DELLA FORZA NEL TEMPO.

**SI SVILUPPA ESEGUENDO MOVIMENTI LENTI
E CON UN NUMERO ALTO DI RIPETIZIONI.**

A green soccer field with white lines for the center line, half lines, and goal areas. The text is centered over the field.

ESEMPI DI MEZZI PER ALLENARE
LA FORZA

SOVRACCARICO

QUESTO TIPO DI LAVORO VIENE SVILUPPATO SOPRATTUTTO IN PALESTRA.

È CONSIGLIABILE PRIMA DI ESEGUIRE QUALSIASI ESERCIZIO FARE UNA TABELLA DI LAVORO INDIVIDUALE RICAVATA DOPO AVER TESTATO OGNI SINGOLO ATLETA IN BASE AL PROPRIO CARICO MASSIMALE.

**DOPO AVER CALCOLATO IL MASSIMO VALORE DI POTENZA INDIVIDUALE SI PUÒ PIANIFICARE UN LAVORO SUI MACCHINARI ISOTONICI
ES. LEG PRESS - LEG EXTENTION - LEG CURL ADDUCTOR MACHINE - SQUAT ECC.**

TALI MASSIMALI POSSONO ESSERE ESEGUITI SIA BIPODALICI CHE MONOPODALICI.

LA DIFFERENZA SOSTANZIALE È CHE CALCOLANDO IL CARICO MONOPODALICO CI SI PUÒ RENDERE CONTO DI EVENTUALI SCOMPENSI MUSCOLARI TRA, PER ESEMPIO, ESTENSORE DX ED ESTENSORE SX OPPURE ESTENSORE DX E FLESSORE DX E VICEVERSA.

ALTRO VANTAGGIO DEL CARICO MASSIMALE, È CHE PERMETTE DI FARE UN CALCOLO DELLE VARIE PERCENTUALI DI LAVORO IN FUNZIONE DEL TIPO DI FORZA CHE VOGLIO SVILUPPARE

TRAINO

SI UTILIZZA UN CARICO PARI A CIRCA IL 10/15% DEL PESO CORPOREO.

CONSISTE NEL TRAINARE, PER ESEMPIO, UNA “SLITTA” DOVE È LEGATA UNA CORDA CHE A SUA VOLTA TRAMITE UNA CINTURA È LEGATA SUI FIANCHI DELL’ATLETA.

SI DEVE PERCORRERE UN TRATTO DI CIRCA 30 MT ALLA MASSIMA VELOCITÀ CON UNA PAUSA DI CIRCA 2’ TRA UNA RIPETIZIONE E LA SUCCESSIVA.

8/10 RIPETIZIONI

SALITE

**SI ESEGUONO SPRINT SUI 30 – 50 – 80 mt
L'ESECUZIONE DEVE ESSERE MASSIMALE (PER SVILUPPARE
APPUNTO LA FORZA) LA PENDENZA VARIA TRA IL 15% E IL 20%
E IL RECUPERO DEVE ESSERE INTORNO ALLE 120 PULSAZIONI.
CON QUESTO TIPO DI LAVORO SI RAGGIUNGONO FREQUENZE
CARDIACHE MASSIMALI.**

**IN BASE ALLA LUNGHEZZA DELLA SALITA VARIANO LE SERIE E LE
RIPETIZIONI.**

MIGLIORA MOLTO LA FORZA ESPLOSIVA.

BALZI

SI POSSONO MIGLIORARE LE VARIE ESPRESSIONI DI FORZA CORRELATE ALLE ACCELERAZIONI DECELERAZIONI - ARRESTI - CAMBI DI DIREZIONE - STACCHI DA TERRA.

I BALZI POSSONO ESSERE:

- **STATICI (SUL POSTO) SQUAT - ½ SQUAT**
- **LUNGHY – ESPLOSIVI - PLIOMETRICI - REATTIVI**
- **LATERALI - FRONTALI**
- **BIPODALICI - MONOPODALICI**

VELOCITÀ

È LA VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO NELL'UNITÀ DI TEMPO. NEL CALCIO È MOLTO IMPORTANTE LA CAPACITÀ DI ACCELERAZIONE, CIOÈ RAGGIUNGERE ALTE VELOCITÀ IN BREVE TEMPO.

ESEMPI DI MEZZI PER ALLENARE LA VELOCITÀ:

IN ALLENAMENTO LA CAPACITÀ DI SPRINT VIENE ALLENATA CON RIPETUTE DI 30/40 MT CON PARTENZA DA FERMO O IN CORSA LENTA, COSÌ SI STIMOLA ANCHE LA CAPACITÀ DI ACCALERAZIONE.

LA PRIMA FASE DI SPRINT È MOLTO CORRELATA CON LA FORZA (20 MT) DOPO SUBENTRA LA COMPONENTE NERVOSA.

NEL CALCIO LA FASE DI ACCELERAZIONE È MOLTO IMPORTANTE.

QUANDO SI ESEGUONO RIPETUTE SUI 30/40 MT L'ATLETA DEVE IMPEGNARSI AL MASSIMO.

LA LUNGHEZZA (MT) E LE SERIE VANNO IMPOSTATE IN RELAZIONE AL GRADO SI PREPARAZIONE DELL'ATLETA.

PER UN ATLETA ALLENATO L'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE IMPOSTATO ESEGUENDO 3 SERIE DA 6/8 RIPETIZIONI SUI 30 MT CON RECUPERO DI CIRCA DUE MINUTI.

L'ACCELERAZIONE SI ALLENA SU DISTANZE DI 10/20 MT. (DOPO TALE DISTANZA L'AUMENTO DELLA VELOCITÀ È BASSO).