

# **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

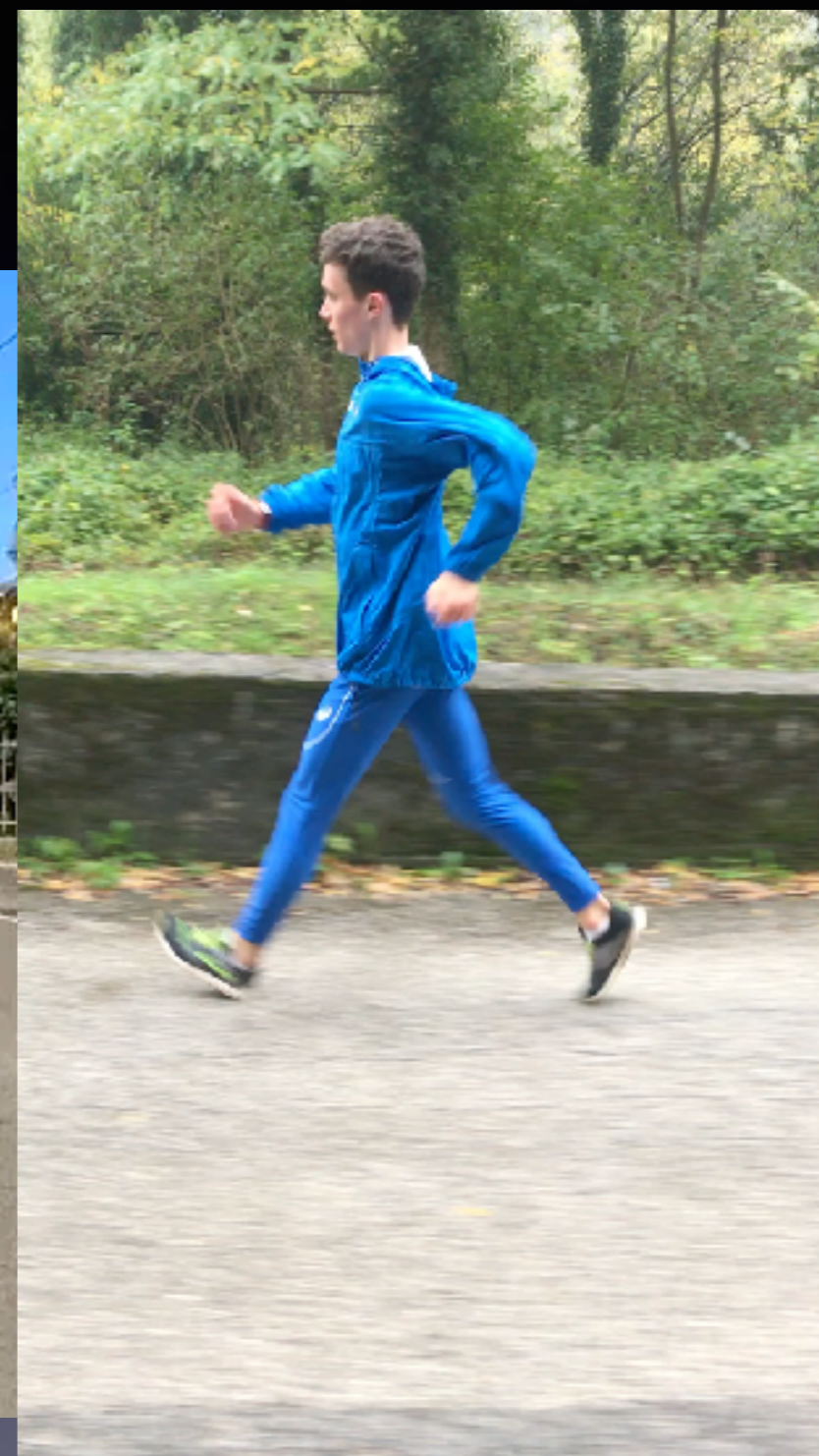
- atleti GIOVANI e IN FORMAZIONE



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**