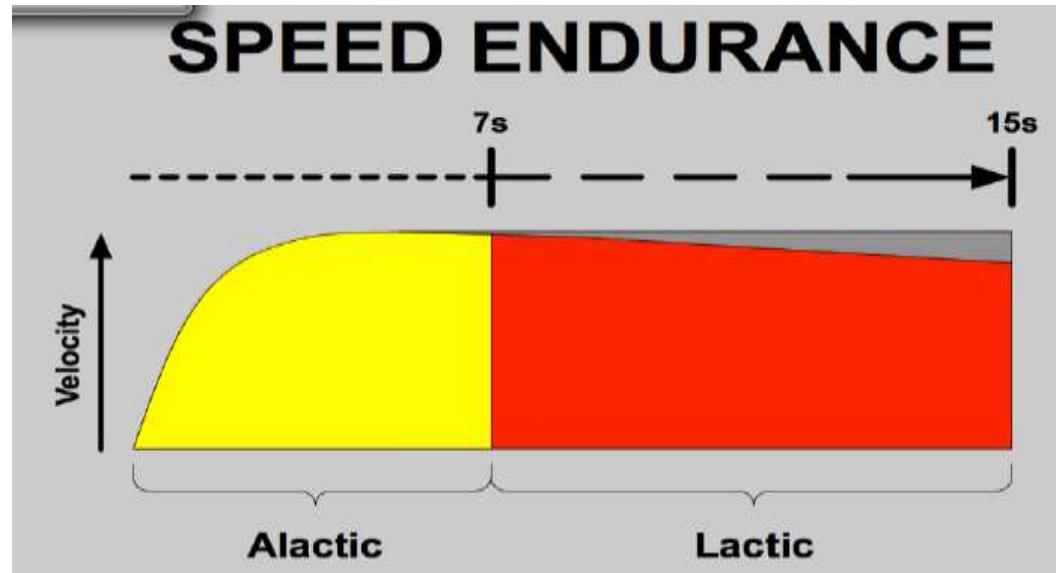


Risultati

Anno	Mt. 60	Mt. 100	Mt. 200
2009	7.82	12.19	25.84
2010	7.77	12.13	25.25
2011	7.58	11.89	24.01
2012	7.50	11.61	23.75
2013	7.52	11.53	23.79
2014	7.44	11.43	23.27
2015	7.52	11.43	23.71
2016	7.39	11.47	23.39
2017	7.40	11.31	22.96
2018	7.32	11.21	23.06
2019	7.37	11.35	23.69

Velocità

- Da Velocità a Resistenza alla Velocità in atletica leggera: Potenza alattacida (accelerazione e velocità massima), che sfocia in potenza lattacida.
- Raggiunta la velocità massima l'atleta dovrebbe essere capace di resistere il più a lungo possibile ad una certa velocità (in relazione alla gara), o comunque di diminuirla il meno possibile.



Velocità

- Resistere il più a lungo possibile ad una certa velocità in relazione alla gara → LA RESISTENZA ALLA VELOCITA' RICHIENDE INTENSITA' SPECIFICHE.

La resistenza alla velocità dello sprinter: esperienze personali

■ Anni 2010 → 2013 (cat. A/J)

- Prove singole 60/80 e prove ripetute in serie
- Coppie di 60 mt. 3x(2x60) -> 3x120 frazionato
- 3 x (3 x 60) -> 3x180 frazionato
- Volume per seduta = 340 - 580 m in GP
- Volume per seduta = 280 - 520 m in SP
- Volume per seduta = 240 – 480 m in CP

■ Anni 2013 → 2016 (cat. P/S)

- 3-4 x (3/4 x 60) -> 3-4x180-240 frazionato
- Prove miste: 60 – 80 – 100
- Volume per seduta = 500 – 800 m in GP
- Volume per seduta = 380 – 600 m in SP
- Volume per seduta = 320 – 400 m in CP

La resistenza alla velocità dello sprinter: esperienze personali

- Anni 2017 → 2019 (cat.S)
- Prove miste: 80 – 120 – 150
- Prove singole e/o ripetute
60/80/90/100/110
- Volume per seduta = 400-800 m in GP
- Volume per seduta = 300-500 m in SP
- Volume per seduta = 240-400 m in CP

Microciclo tipo periodo Competitivo

Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì	Domenica
Andature tecniche	Andature tecniche	Andature tecniche	Andature tecniche	
1x200 rec. 20' 1x150	2x60 corsa ampia rec. 6'/8'	Tecnica blocchi: 3/4x30 rec. 3' 120 – 80 rec. 12'	2x60 corsa rapida Rec. 6'/8'	Gara
Palestra	Palestra	Palestra		

Periodizzazione convergente di C. Buzzichelli

- Presenza da subito di distanze lunghe e distanze brevi a intensità massimali nel microciclo.
- Non è dal corto al lungo di alcuni gruppi del Nord America, non è dal lungo al corto Europeo.