



La struttura del piano di allenamento

Prof. Federico Schena

Facoltà di Scienze Motorie

Università di Verona

Periodizzazione

- **Definire un obiettivo (prestativo – organico)**
- **Identificare le qualità da modificare**
- **Identificare i mezzi di allenamento**
- **Concordare le limitazioni individuali**

Ambiti temporali della periodizzazione

- **Pluriennale (elite - giovani)**
- **Annuale (atleti maturi, agonisti)**
- **Stagionale (tutti)**
- **Mensile - mesociclo**
- **Settimanale - microciclo**

Programma di allenamento

- Elenco strutturato di mezzi di allenamento costruito secondo una logica dichiarata e riconoscibile allo scopo di indurre un incremento articolato e misurabile della capacità di prestazione.

Deve comprendere una alternanza di diversi tipi e mezzi di allenamento nonché un'aprecisa definizione di intensità e durata.

Relazione carico - recupero

Gli stimoli allenanti inducono risposte positive sole se sono in grado di indurre delle alterazioni tollerabili e se sono seguiti da un adeguato periodo di recupero

- *Sommazione dei carichi*
- *Effetti (stress) distrettuali e/o generali*
- *Dipendenza dall'età*
- *Fattori esterni condizionanti*
- *Valutazione risposta individuale*
- *Ruolo dell'attitudine al tipo di stress*



Allenamento tipo

- MsC Introduttivo
- MsC Quantitativo
- MsC Pre agonistico
- MsC Agonistico I
- MsC Recupero
- MsC Agonistico II
- MsC Transizione