



Successivamente

- ❑ Passo a fare un lavoro 1 di sforzo a 2 di recupero
- ❑ Passo a fare un lavoro 1 di sforzo a 1 di recupero
- ❑ Passo a fare un lavoro 2 di sforzo a 1 di recupero

## ALLENIAMO LA VELOCITA'

Si attiva così:

1. Conoscenza ottimale della meccanica del movimento.  
Solo se provato e riprovato posso essere veloce

**LA VELOCITA' SI ALLENA CON MOVIMENTI BEN CONOSCIUTI QUINDI ESEGUITI PERFETTAMENTE**

Durante il riscaldamento posso apprendere nuovi movimenti in modo da creare un bagaglio più ampio, che potrò utilizzare successivamente.

Esempio: mi riscaldo con i passi del muro, inizio facendoli camminando, poi con bassa velocità, così in questo modo faccio ripetizioni.  
Solo quando sarà ben appreso posso lavorare sulla velocità.

## MIGLIORAMENTO PRESTAZIONE TRAMITE LA PREPARAZIONE FISICA

Ma quando ha senso migliorarla?

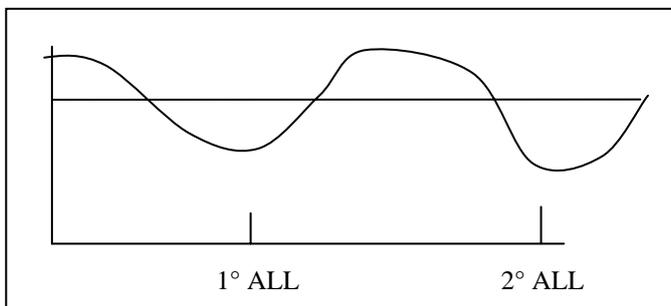
ACCOSCIATE A CARICO NATURALE  
MIGLIORANO IL BAGHER

Lavoro sugli angoli giusti

Con carichi naturali e leggeri, posso lavorare con movimenti identici a quelli del gioco.

Con 2 volte alla settimana non miglioro la prestazione – a livello fisiologico c'è troppo tempo morto. (supercompensazione non utilizzabile)

CONTINUITÀ



Già troppo giù  
la curva

Per sfruttare la supercompensazione devo fare incremento anche di numero di ore di allenamento.  
Inizio con 2 o 3 allenamenti, poi dopo sei mesi 4 allenamenti  
Progressività del numero di allenamenti.

