



# *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 una precisa 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