

Scheda di allenamento U20

Sviluppo FORZA RESISTENTE 4 settimane

10 minuti di riscaldamento iniziale:
Saltelli sul posto - Squat – PushUps – Affondi.

ALLENAMENTO A CIRCUITO

3 cicli x 20 Rip. - 6 stazioni - Velocità bassa (contrazione lenta e continua) - 30' rec. 40/50% 1RM.

Crunches



Iperestensioni su Panca o palla medica



Distensioni con manubri



Alzate laterali



Rematore con manubri



Squat con manubrio salita sulla panca



5 minuti di cyclette defaticante – Stretching generale.

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

| % 1RM | RIPETIZIONI | VELOCITÀ | RECUPERO | SPECIFICITÀ |
|---------|-------------|----------|----------|------------------------|
| 85-100% | 1-5 | bassa | 3-5' | forza massimale |
| 70-85% | 5-10 | bassa | 2-4' | forza max – ipertrofia |
| 30-50% | 6-10 | massima | 4-6' | forza veloce |
| 40-60% | 20-30 | bassa | 35-40" | forza resistente |
| 25-40% | 25-30 | moderata | ottimale | forza resistente |