

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