

ALLENAMENTO

Insieme degli esercizi volti a sviluppare gli adattamenti biologici, motori, e cognitivi che permettono l'incremento delle abilità, delle qualità fisiche, dell'efficienza fisica e della prestazione in genere.

ESERCIZIO FISICO

CARICO DI ALLENAMENTO

SOGLIA ALLENANTE

ADATTAMENTI

- Principi generali (continuità, progressività, gradualità, polivalenza, specificità e individualizzazione)
- Tipo di esercizio
- Metodologia di esecuzione e carico allenante

SUPERCOMPENSAZIONE

PERIODIZZAZIONE

1. MACROCICLO
2. MESOCICLO
3. MICROCICLO

1. PREPARAZIONE GENERALE (ADATT. GENERALE)
[resistenza generale e organica, capillarizzazione]

2. PREPARAZIONE SPECIFICA (ADATT. MORFOLOGICO)
[potenza, forza, forza massima, ipertrofia]

3. PREPARAZIONE AGONISTICA (ADATT. AGONISTICO o SPECIFICO) _atleti_
PREPARAZIONE CORRETTIVA/MIGLIORATIVA (ADATT. CORRETTIVO) _amatori_

... Si procede, a seconda degli obiettivi preposti:

- RICERCA DELLE QUALITA' ESTETICHE o SPORTIVE
- CONTINUO SVILUPPO MUSCOLARE
- MIGLIORAMENTO SPECIFICO

