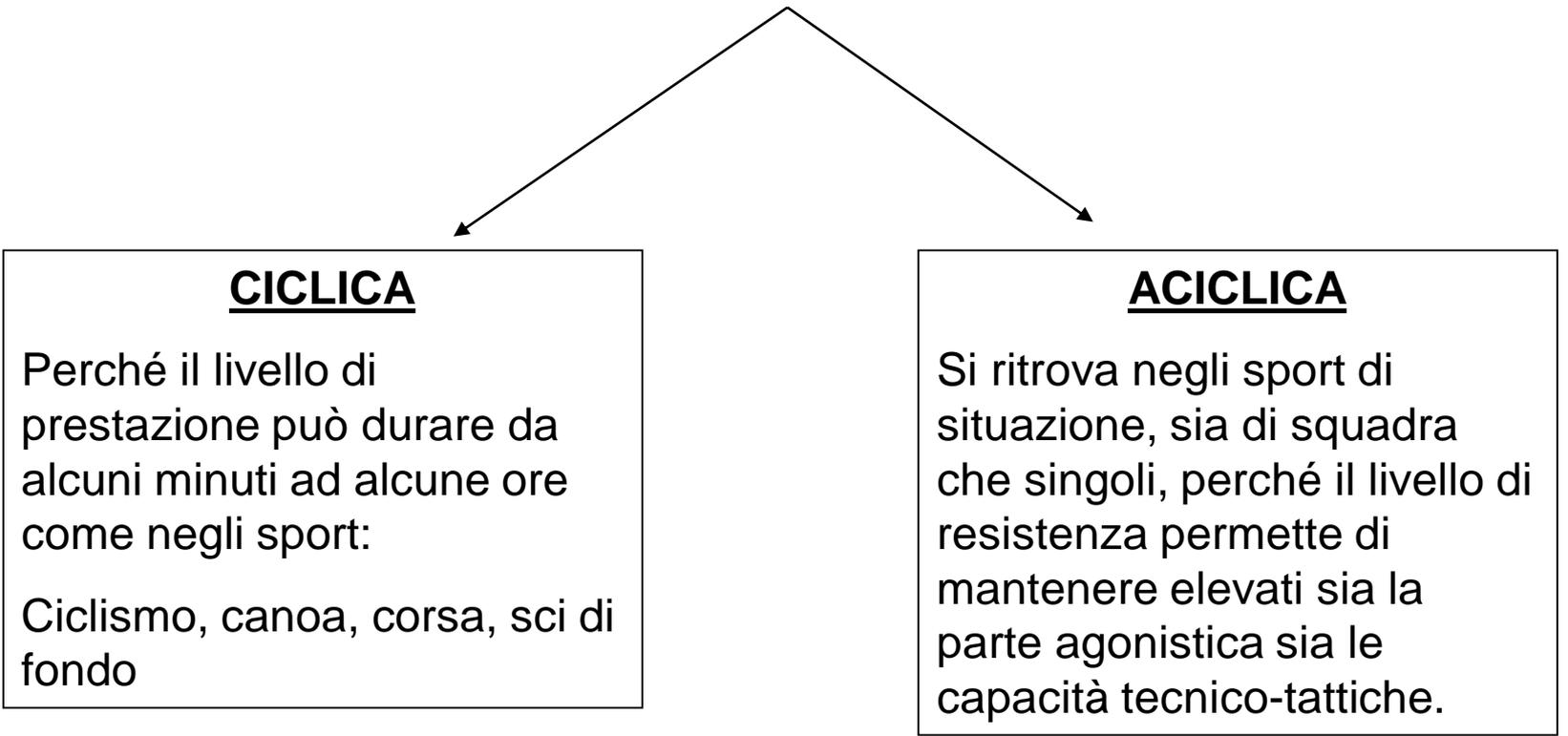


CAPACITÀ CONDIZIONALI

LA RESISTENZA

È la capacità di eseguire una attività fisica nel tempo senza che diminuisca l'intensità di lavoro

Come la velocità la resistenza può essere



CICLICA

Perché il livello di prestazione può durare da alcuni minuti ad alcune ore come negli sport:

Ciclismo, canoa, corsa, sci di fondo

ACICLICA

Si ritrova negli sport di situazione, sia di squadra che singoli, perché il livello di resistenza permette di mantenere elevati sia la parte agonistica sia le capacità tecnico-tattiche.

LA RESISTENZA PUÒ ESSERE

```
graph TD; A[LA RESISTENZA PUÒ ESSERE] --> B[GENERALE]; A --> C[SPECIFICA];
```

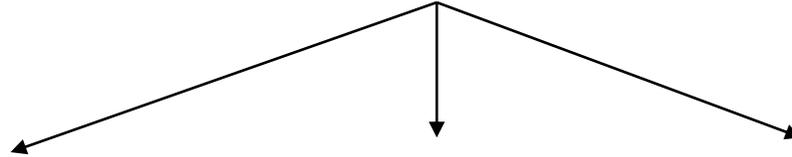
GENERALE

È la capacità di eseguire per lungo tempo una attività fisica utilizzando gran parte delle masse muscolari insieme all'apparato cardio-respiratorio

SPECIFICA

È la capacità di eseguire nel tempo uno specifico gesto di gara di una disciplina sportiva

RESISTENZA IN FUNZIONE DELLA DURATA



LUNGA DURATA

Un impegno degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio che va dagli 8 minuti a ore di lavoro

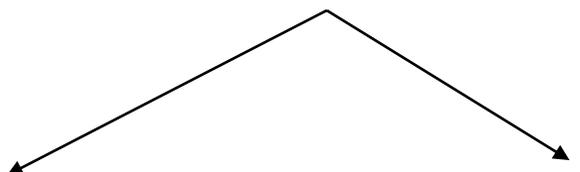
MEDIA DURATA

Un impegno degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio che va da 2 minuti a 8 minuti circa di lavoro

BREVE DURATA

Un impegno degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio che va da 45 secondi ai 120 secondi di lavoro

DUE IMPORTANTI FORME DI RESISTENZA



RESISTENZA ALLA FORZA

È la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica in prestazioni con richiesta di forza prolungata nel tempo come nel:

Ciclismo - Rugby

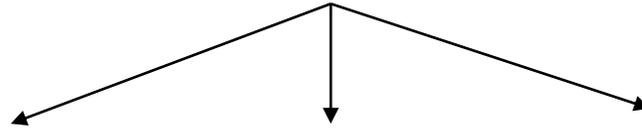
RESISTENZA ALLA VELOCITÀ

È la capacità del muscolo di lavorare a lungo a velocità vicine a quelle massime del soggetto come ad esempio ripetere molti scatti in successione e brevi intervallati uno dall'altro come nel:

Calcio, Basket, Tennis, Pugilato

METODI DI ALLENAMENTO

POSSONO ESSERE VARI



A VELOCITÀ COSTANTE

Si mantiene l'intensità di lavoro in maniera costante per diverse decine di minuti

A VELOCITÀ VARIABILE

Prevede l'alternarsi di fasi di lavoro da maggiore a minore impegno, per poi ripartire da maggiore a minore. Il metodo più conosciuto è il FARTLEK

RITMO PROGRESSIVAMENTE ACCELERATO

Da ritmo blando a crescente a elevato (molto difficile da eseguire)

DA POTER FARE A CASA

Si presentano due circuiti, uno più leggero e uno per i più allenati

Si ricorda che prima di effettuare il lavoro è bene svolgere un riscaldamento come da esempio:

- Corsa sul posto 1 minuto
- Mobilità articolare arti superiori, inferiori e busto 2 minuti
- Allungamento muscolare a piacere 2 minuti

CIRCUITO LEGGERO

Per ogni stazione si lavora 20 secondi e si recupera 15 secondi, si passa poi subito alla successiva.
Da ripetere 3 volte con recupero 2 minuti tra una serie e l'altra

1. Tocco affondo laterale alternato



2. Piegamenti sulle braccia



3. Dip sedia



4. Addominali crunch



5. Affondi incrociati dietro



CIRCUITO PER I PIÙ ALLENATI

Per ogni stazione si lavora 30 secondi e si recupera 10 secondi, si passa poi subito alla successiva. Da ripetere 2 volte con recupero 2 minuti tra una serie e l'altra

1. Affondi con salto



2. mountain climber



3. Balzi con giro



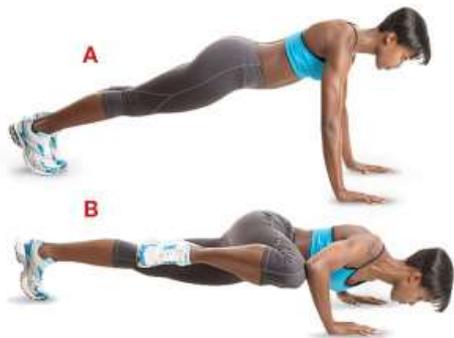
4. Plank tocco spalla



5. Skip ginocchia alte



6. SPIDERMEN



7. Jumpig Jack il più veloce possibile



8. Plank inverso e tocco piede alternato



9. Burpies

