



PROTOCOLLO Sporis et al (2008)

DESCRIZIONE: Utile negli sport di squadra e soprattutto per ottenere risultati che si avvicinano al modello prestazionale del calciatore. Il protocollo, che dura dalle 8 alle 10 settimane, è formato da 5 serie caratterizzate da 3 ripetizioni di scatti incrementali: 20m (3sec), 40m (6sec) e 60m (10 sec) con un recupero attivo di 90", camminando per tornare al punto di partenza.

PROTOCOLLO: 8/10 SETTIMANE

- **Riscaldamento:** 10/15' corsa lenta (fascia aerobica)
- **Parte centrale:** 5 serie da 3Ripetute/ sprint20m (3sec), 40m (6sec) e 60m (10 sec) > Fc max con 90" di recupero attivo
- **Defaticamento:** 10' corsa lenta tra 112 bpm - 131 bpm (fascia aerobica)
- **Frequenza:** 2 allenamenti a settimana
- **Valutazione:** all'inizio, alla 4° settimana e alla fine effettuare il test dei 300 metri: **Il test valuta le capacità di tenuta della velocità massima possibile e quindi il valore della potenza lattacida. La prova viene eseguita facendo correre alla massima velocità possibile la distanza di 300 m. Valutazione:**

Scarso più di 48"

Sufficiente 42" - 47"

Buono 38" 0 - 41" 9

Ottimo meno di 38"

TABELLA DI VALUTAZIONE

PERIODO	300 m TEMPO IN SECONDI
1SETTIMANA	
4/5 SETTIMANA	
8/10 SETTIMANA	