



### **PROTOCOLLO Meckel et al (2011)**

DESCRIZIONE: Utile negli sport di squadra e soprattutto per ottenere risultati che si avvicinano al modello prestazionale del calciatore. Il protocollo, incrementale-decrementale, può essere inserito in qualsiasi mesociclo per aumentare soprattutto i metabolismi anaerobico lattacido e ossidativo. Lo studio di Meckel dimostra che, in seguito a questo tipo di allenamento, in forma acuta, si notano alti livelli di IGF e Testosterone. Inoltre altri studi dimostrano che questa metodologia (decrementale nella seconda serie) determina numerosi benefici per quanto riguarda gli aspetti mentali (motivazione). Il Protocollo prevede:

<b>SERIE</b>	<b>4 RIPETUTE</b>	<b>INTENSITA'</b>	<b>RECUPERO Standard sia tra le serie sia tra le ripetute</b>
<b>I</b>	100m - 200m 300m - 400m	80% del VO2max	3 Minuti (passivo)
<b>II</b>	400m - 300 200 - 100	80% del VO2max	3 Minuti (passivo)