



FERRARI et al 2008

Protocollo di R.S.A. (Repeaded-sprint-ability); Utile negli sport di squadra;

determina miglioramenti a livello di:

- Potenza aerobica
- Capacità aerobica
- VO2max

Descrizione:

- 3 allenamenti settimanali per 8 settimane.
- Prevede 3 serie di sprint (>Fcmx/All out con cambi di direzione (180°, andata e ritorno) sui 40 metri con recuperi tra le serie di 1minuto.
- Il cambio di direzione cambia a seconda del periodo...

PERIODO	CAMBI DI DIREZIONE	DESCRIZIONE
PRIME 4 SETTIMANE	<p>10 metri</p>	<p>3 serie;</p> <p>1min di rec tra le serie;</p> <p>sprint di 10m , andata e ritorno per 4 volte</p>
ULTIME 4 SETTIMANE	<p>20 metri</p>	<p>3 serie;</p> <p>1min di rec tra le serie;</p> <p>sprint di 20m , andata e ritorno per 2 volte (andata e ritorno)</p>