

Esercizi ed esecuzione per la Forza d'impulso, la Forza veloce assoluta e la Forza resistente

1. F/Impulso

durata 5sec
intensità 95-100%
rip 15-20
rec rip 1,30min

- sprint 30-40mt
- passaggio 6-8 ostacoli 60-70 cm consecutivi
- passaggio 4-6 ostacoli 80cm con tre passi balzati
- balzi laterali della panca
- metodo d'urto 50-70cm
- mb 15-20mt
- scalini bassi

2. F-V/assoluta

durata 5-10/15-20sec
intensità 95/90%
rip 5-6/3-4
rec rip 40-50/60sec
S 5/3
rec S 3min

- V 100-150mt
- Vsal
- mb 30-40mt/mb sal
- b sal
- Scalini alti

3. F/resistente

durata 30-60sec
intensità 75-80%
rip 3
rec rip 1-2min
S 2-3
rec S 3-4min

- navette
- CT con gli esercizi della F/impulso