

Potenziamento Estivo Velocità.

Guida passo passo per il potenziamento estivo della
velocità.

Di Massimo Prete

Introduzione

PREMESSA: Se sei consapevole di dover perdere peso, il miglior potenziamento che puoi fare nel periodo estivo sarà dimagrire.

Per questo, in esclusiva per chi come te è iscritto al corso *Velocità da Professionista* puoi seguire questo corso a prezzo scontatissimo: **Formula 3 scontata a 47 €.**

[Qui trovi la pagina di presentazione presente sul sito](#), puoi darci un'occhiata, ma non ordinare da quella pagina, non avresti diritto allo sconto a te riservato del 40%.

Al contrario ordina utilizzando il modulo d'ordine qua sotto:

[>>>Accedi da qua...<<<](#)

Se non ne sei sicuro, all'interno dell'area dei contenuti è presente una pagina da cui poter fare il [“Test Massa Grassa”](#).

Fine premessa. Se non kg da perdere, allora sei pronto. Partiamo!

Le caratteristiche che dobbiamo migliorare in questa specifica fase sono la forza pura, la soglia anaerobica e la forza potenza.

Sono le caratteristiche che difficilmente possiamo allenare durante l'anno (alcune delle quali è assolutamente sconsigliato allenare durante la stagione) come abbiamo visto nel *Bonus Velocità durante la stagione*. Le possiamo allenare durante le preparazioni estive e invernali (periodi lontani dalle competizioni.)

Ma andiamo al sodo.

Come Agire.

Dopo l'ultima giornata di campionato, per 7 giorni non allenarti. Successivamente, nella settimana dopo, fai un paio di semplici sedute con 20-25 minuti di corsa lenta.

Dopo queste 2 settimane di scarico parti con questa scheda di potenziamento estivo della velocità.

Durata? Almeno 4 settimane.

SCHEDA D'ALLENAMENTO

Settimana 1-2-3-4

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1		2		3	4	

1-3

Sedute FORZA PURA

Descrizione:

- Riscaldamento con corsa lenta o altra attività aerobica per 5 minuti.

- 2 Serie di 10 squat senza sovraccarico.
- 5 Serie da 5 ripetizioni di Squat con carico a 80% del massimale*
- Dopo ogni serie è utile fare 10 secondi di skip alto di “trasformazione”.

*il massimale è il carico che ti permette di fare una unica ripetizione, da cui potrai estrapolare matematicamente l’80% che dovrebbe permetterti di arrivare a 5 ripetizioni.

Tempo di recupero: 3-4 minuti.

Durata totale allenamento 30 minuti circa.

2

Seduta mista SOGLIA ANAEROBICA e FORZA POTENZA

Descrizione:

- 5’ corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20”
- 2 x skip dietro 20”
- 2 allunghi 50m

- 3 volte: Scatti: 1 x 150m (mezzo giro di campo) rec. 45”\ 2 x100 metri
rec.30”\ 4 x 50 metri rec. 30”

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3’ corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 3 serie x 5 scatti 20m con carico di 10-15 kg da trainare o [paracadute come questo](#) + sgancio e ulteriore scatto di 15-20 metri. Recupero di 30-40 secondi tra le serie.
- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- Stretching

4

Seduta mista SOGLIA ANAEROBICA e FORZA POTENZA

Descrizione:

- 5’ corsa blanda + mobilità articolare
- 2 x skip alto 20”
- 2 x skip dietro 20”

- 2 allunghi 50m
- 3 serie di 10 scatti sui 40 m rec incompleto 10 sec. tra gli scatti - 60 sec. fra le serie.

PAUSA DI 5 MINUTI O LAVORO DI TONIFICAZIONE SU ADDOMINALI E ARTI SUPERIORI.

- 3' corsa blanda + mobilità articolare
- 2 allunghi 50m
- 10 Scatti 40 m in salita con pendenza elevata – 30-40 sec.
- 10 ripetizioni partenza balzo 50 cm e scatto di 20 metri - rec. 30-40 sec.
- Stretching

Note finali e Conclusioni

Questa scheda, tra preparazione e allenamento vero e proprio, durerà 6 settimane.

Nel caso avessi più tempo, potresti pensare di ottimizzare l'allenamento in questo modo:

- 2 settimane di preparazione.
- 4 settimane di allenamento di FORZA con 2 allenamenti settimanali.
- 3-4 settimane con 3 allenamenti settimanali di Forza Esplosiva e Soglia Anaerobica.

In conclusione, mi raccomando con te.

Questi allenamenti sono potenzialmente pericolosi per la tua salute se non eseguiti correttamente (soprattutto quelli di forza pura.)

A tal proposito è quasi un obbligo allenare la forza pura in palestra con la supervisione di un professionista, o perlomeno in coppia con un amico esperto.