Nota dell'autore
Prefazione
Ringraziamenti

SEZIONE 1

Principi base e loro applicazione nell'allenamento
Principi fondamentali
Stress, stress, stress
Cinque fattori di successo
I risultati parlano più forte delle parole
La variazione è fondamentale
Riassunto e revisione

SEZIONE 2

Periodizzazione: l'attuazione dello stress
Microciclo: modello ondulatorio
Mesociclo: sistema a blocchi
Confronto con la periodizzazione lineare
Riassunto e revisione

SEZIONE 3

La natura trifasica del movimento atletico
L'importanza dell'allenamento trifasico
Fase eccentrica
Fase isometrica
Fase concentrica
Riassunto e revisione

SEZIONE 4

Forza elevata a bassa velocità (superiore all'80%)
Allenamento superiore all'80%
Parametri di carico
Blocchi di allenamento oltre l'80%
Come leggere la scheda di allenamento
Metodi specializzati di applicazione dei mezzi di allenamento
Lunedì, media intensità (sforzo submassimale)
Mercoledì, alta intensità (massimo sforzo)
Venerdì, bassa intensità (alto volume)
Panoramica del programma di tre giorni sopra l'80%
Domande e risposte trifasiche

SEZIONE 5

Alta forza ad alta velocità (tra il 55 e l'80%)
Allenamento tra il 55 e l'80%
Parametri di carico
Blocco di allenamento da 55 a 80%
Metodi specializzati di applicazione dei mezzi di allenamento
Lunedì, media intensità (sforzo submassimale)
Mercoledì, alta intensità (massimo sforzo)
Venerdì, carico a bassa intensità (volume alto)
55-80% panoramica del programma di tre giorni

SEZIONE 6

Picco ad alta velocità (sotto il 55%)
Trasferimento dell'allenamento e corrispondenza dinamica
AFSM

Parametri di carico

Blocco di allenamento sotto il 55%

Metodi specializzati di applicazione dei mezzi di allenamento

Come leggere la scheda di allenamento: parte II

Lunedì media intensità

Mercoledì, alta intensità

Venerdì bassa intensità

Tre giorni ad alta velocità

Autori