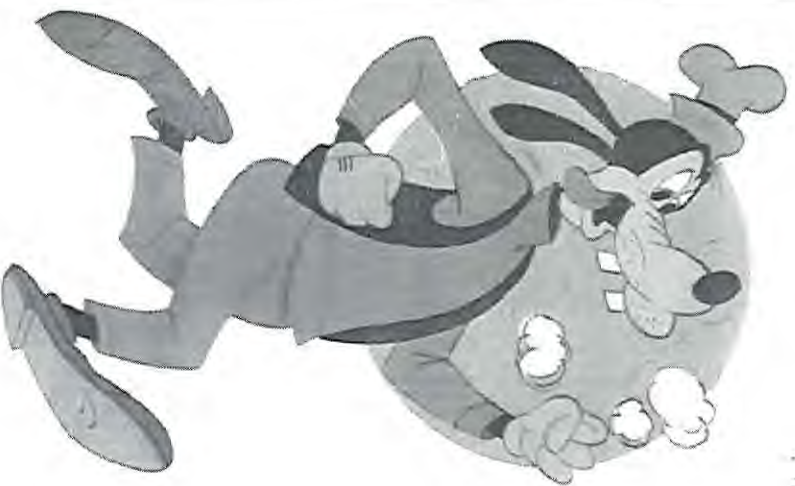


La resistenza

Fondamenti della preparazione 2 | Giuseppe Trucchi



Resistenza
Capacità di protrarre nel
tempo
uno sforzo senza che vi sia
un sensibile calo di
rendimento, quindi,
capacità di contrastare
l'affaticamento



La resistenza

**Si distinguono diverse
forme di resistenza**

**Resistenza generale
Resistenza specifica**



La resistenza

**Sulla base dei meccanismi fisiologici
attivati potremo distinguere:**

- **Resistenza aerobica**
- **Resistenza anaerobica alattacida**
- **Resistenza lattacida**

Resistenza calcistica



La resistenza

Nell'età giovanile si deve dare la priorità alla resistenza aerobica 

**La resistenza si può allenare indirettamente
nella prima e seconda fascia
(dalla terza si possono introdurre esercizi
specifici per i diversi tipi di resistenza)**

