

## Allenamento

### Principi generali

1. Continuità
2. Gradualità e progressività
3. Multilateralità (o polivalenza)
4. Specificità
5. Programmazione
6. Consapevolezza
7. Stabilizzazione
8. Alternanza tra lavoro e riposo
9. Individualizzazione
10. Adattabilità (o flessibilità)
11. Efficacia del carico
12. Variazioni del lavoro e del carico



# ABBIAMO PARLATO DI

- 1. Velocità e suo allenamento**
- 2. Resistenza e suo allenamento**
- 3. Allenamento – principi generali**





**"Ho sempre pensato, e lo penso ancora, che se tu dai tutto te stesso a qualcosa in cui credi veramente, non ha importanza se vinci o perdi"**



**JSS** > University

# Fondamenti della preparazione 2 | Giuseppe Trucchi



university





# CIRCA 516 E ARRIVEDERCI!

