Giorgio Polin

PREPARAZIONE FISICA PER LA PALLAVOLO

Programmazione, prevenzione
e gestione della stagione sportiva

Elika® Editrice

INDICE

Prefazione di Vanny Miale **9**

Premessa di Alessandro Guazzaloca **11**

Nota introduttiva di Ciro Zoratti **13**

Capitolo 1	Il gioco della pallavolo	17
Capitolo 2	Il modello prestativo della pallavolo	29
Capitolo 3	La programmazione annuale a livello fisico di una squadra di pallavolo: la visione teorica nella strutturazione del macrociclo	37
Capitolo 4	Il macrociclo annuale di allenamento: il lato pratico della sua strutturazione	47
Capitolo 5	L'organizzazione dei mesocicli di allenamento all'interno del macrociclo annuale di lavoro	63
Capitolo 6	Il microciclo di allenamento	85
Capitolo 7	La strutturazione della scheda di lavoro in sala pesi	117
Capitolo 8	La valutazione e il monitoraggio dell'allenamento e dello stato fisico dell'atleta	151
Capitolo 9	La prevenzione degli infortuni all'articolazione del ginocchio	171
Capitolo 10	La prevenzione degli infortuni all'articolazione della spalla	233
Capitolo 11	Strategie di prevenzione del *low back pain*	247
Capitolo 12	La prevenzione degli infortuni all'articolazione tibio-tarsica	257
Capitolo 13	Esempio di un protocollo "low cost" per la valutazione antropometrica e prestativa	265

Bibliografia **273**

CAPITOLO 4

IL MACROCICLO ANNUALE DI ALLENAMENTO: IL LATO PRATICO DELLA SUA STRUTTURAZIONE

Nel capitolo precedente abbiamo visto i concetti teorici relativi alla programmazione del lavoro, in questo caso fisico, di una squadra di pallavolo; abbiamo quindi compreso cosa significa programmare e come avviene la suddivisione della stagione sportiva in varie fasi o periodi, ciascuno dei quali presenta obiettivi fisici differenti, che devono essere ricercati e sviluppati per poter passare allo step successivo.

Senza la corretta programmazione dei vari periodi di lavoro, il rischio è di muoversi "al buio", che oltre a essere una situazione poco professionale per il preparatore fisico, diventa anche una situazione molto rischiosa, in quanto eventuali risultati positivi raggiunti saranno principalmente frutto della casualità e pertanto non ripetibili in futuro, considerando poi che molto spesso i risultati raggiunti difficilmente sono positivi. In questo modo andremo a creare problematiche fisiche alle nostre atlete, che nel "migliore" dei casi saranno limitate a una scarsa condizione fisica con conseguente scadimento della performance atletica nel lungo periodo, già di per sé un fatto abbastanza grave e problematico, ma che nel peggiore dei casi andranno a causare danni fisici, siano essi problemi muscolari e/o di sovraccarico articolare, che non solo limiteranno la performance fisica, ma causeranno anche problemi di salute.

Risulta quindi molto facile capire come la corretta programmazione dei vari cicli di lavoro sia fondamentale per cercare di ottenere buoni risultati per quanto riguarda la performance fisica delle atlete ma anche, e forse soprattutto, per far sì che possano ridurre al minimo il rischio di infortuni, siano essi di piccola entità o più gravi e limitanti.

Come abbiamo avuto modo di vedere nel capitolo precedente, il macrociclo fa riferimento a un periodo di lungo termine e può essere definito come l'insieme di più mesocicli, rappresentando indicativamente un anno, o nel caso delle società di pallavolo, una stagione sportiva. Programmare correttamente il macrociclo rappresenta il primo passo per andare a elaborare i conseguenti mesocicli di lavoro, scendendo poi fino ai microcicli settimanali e alle singole sedute di allenamento.

Nella definizione del macrociclo la prima cosa che dobbiamo fare è la suddivisione dei mesi che compongono la stagione sportiva, generalmente 8, 9 o 10 in base al livello competitivo della squadra; questa ripartizione della stagione agonistica fa riferimento innanzitutto a una semplice divisione temporale dei mesi e delle singole settimane che costituiscono il macrociclo, come da calendario.

Come possiamo vedere nella figura 11, come prima cosa andremo a individuare i mesi che compongono il macrociclo, come ad esempio agosto, settembre, ottobre, novembre e così via, fino ad arrivare all'ultimo mese della stagione, che generalmente in ambito pallavolistico è aprile o maggio, in base al campionato disputato dalla squadra o in base anche alla presenza di eventuali play-off a fine stagione. Una volta individuati i mesi di nostro interesse, i quali andranno a comporre il macrociclo annuale di lavoro, andremo a dividere i singoli mesi in settimane, dapprima in base al calendario solare (per cui ad esempio troveremo nella prima riga l'indicazione delle settimane relative al mese in oggetto, come la terza e la quarta settimana di agosto, che sono indicativamente le prime due settimane del nostro macrociclo), e poi proseguendo allo stesso modo con tutti i mesi del macrociclo, come settembre con le sue quattro settimane, ottobre con cinque settimane e così via, fino ad arrivare all'ultima settimana della stagione che compone il nostro macrociclo annuale.

Questa prima suddivisione basata sul calendario solare, ci permette di arrivare poi a un'altra suddivisione, che troviamo alla terza riga di questo esempio, ovvero la suddivisione progressiva delle settimane di lavoro che costituiscono la stagione sportiva; in questo caso andremo semplicemente a numerare in modo progressivo tutte le settimane che compongono i vari mesi della stagione, in modo da capire il numero di settimane che abbiamo a disposizione nel corso del macrociclo annuale.

La fase successiva sarà quella di individuare i vari mesocicli che andranno a comporre la stagione, i quali, come vedremo nel capitolo dedicato, possono essere composti da un numero variabile di settimane, che può andare da un minimo di due a un massimo di sei, anche se generalmente un mesociclo comprende quattro microcicli, per quattro settimane di lavoro.

Come possiamo vedere dalla figura, nell'esempio riportato abbiamo suddiviso

le prime otto settimane di lavoro, che generalmente sono quelle che comprendono tutta la fase preparatoria al campionato, in tre mesocicli:

- Mesociclo 1, abbreviato in "M1", che si compone di due settimane,
- Mesociclo 2, che si compone di tre settimane,
- Mesociclo 3, anch'esso composto da tre settimane.

I successivi due mesocicli, il 4 e il 5, che vanno a comprendere la prima fase della stagione agonistica, sono composti ad esempio da quattro settimane l'uno e sono quindi mesocicli che potremmo definire standard, mentre il sesto mesociclo si compone di sole due settimane, in quanto sono le ultime due settimane competitive che si concludono con la gara del fine settimana, prima della pausa per le festività natalizie.

Ovviamente tutto quello che abbiamo detto finora si estende sino all'ultima settimana della stagione, anche se per questioni di praticità abbiamo analizzato la figura 11 che termina con l'inizio del mese di dicembre. Al termine del capitolo verrà comunque inserito il macrociclo completo, dove si potrà osservare l'intera suddivisione della stagione.

MESE	Agosto		Settembre				Ottobre					Novembre			
N° SETTIMANA	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
PROGRESSIVO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CICLO	M1		M2			M3			M4			M5			

Fig. 11 - La divisione temporale della stagione sportiva

Dopo aver suddiviso la stagione in base alle settimane di lavoro, da cui andremo a ipotizzare una prima divisione del macrociclo in mesocicli, andremo ora a suddividere la stagione e di conseguenza i mesocicli nelle varie fasi della stagione, che come sappiamo possono essere svariate.

Abbiamo visto che la stagione agonistica si può suddividere in periodi, che possono essere ad esempio: periodo introduttivo o preparatorio, periodo agonistico o competitivo, periodo fondamentale, periodo speciale e periodo di transizione. Ovviamente non tutte le programmazioni devono comprendere tutte le fasi, ma questo dipende dal tipo di sport praticato, dal livello competitivo della squadra e dalle scelte del preparatore e dello staff tecnico.

Nella figura 12 vi è un piccolo esempio di come possa essere effettuata la

suddivisone dei vari mesocicli nei periodi della stagione. Ad esempio, possiamo vedere che è presente una prima fase, detta periodo preparatorio, che comprende tutti i mesocicli in cui viene svolta la classica preparazione pre-campionato, seguita poi dal primo periodo agonistico, in cui sono compresi tutti i mesocicli che vanno a coprire la fase di andata del campionato, la quale si conclude nel periodo a cavallo delle festività natalizie. Successivamente troviamo il periodo fondamentale, che va a coprire i microcicli che si trovano tra Natale e la fine delle festività, dove generalmente il campionato osserva una sosta ed è quindi possibile effettuare un lavoro di preparazione fisica più intenso e con volume più alto rispetto a quanto accade durante la fase agonistica. Al termine delle festività ha inizio quella che viene definita "periodo agonistico 2", che comprende le ultime partite del girone di andata e tutto il girone di ritorno del campionato. La stagione si può concludere infine con il periodo speciale, che comprende i microcicli durante i quali si vanno a disputare gli eventuali play-off per la promozione o per la vittoria del campionato, o le fasi finali delle coppe europee per le formazioni di altissimo livello.

Nella figura 11, oltre alla divisione delle varie fasi della stagione, troviamo anche la descrizione della tipologia di preparazione utilizzata. Questa può essere principalmente di tre tipologie, ciascuna con le proprie caratteristiche e peculiarità:

A. **Preparazione generale** → è la fase iniziale di una preparazione pre-campionato mirata a sviluppare le capacità fisiche di base come forza, resistenza, mobilità e coordinazione in modo armonioso e bilanciato, creando una solida base che permetta all'atleta di affrontare la preparazione specifica per la propria disciplina, prevenendo gli infortuni e migliorando il potenziale prestazionale. È quindi la fase iniziale di un percorso di allenamento strutturato in periodi, che generalmente viene svolta lontano dalle gare ufficiali. Dopo questa fase, si passa alla preparazione specifica, che adatta gli esercizi alle esigenze tecniche e tattiche della disciplina sportiva praticata.
B. **Preparazione specifica** → è una fase successiva alla preparazione generale e si concentra sulle richieste e sui movimenti tipici di una determinata disciplina e non mira a sviluppare solo le qualità fisiche di base. Si caratterizza, generalmente, per un'intensità elevata e un volume ridotto di lavoro, con esercizi mirati che replicano lo sforzo della gara per massimizzare le performance dell'atleta. Gli esercizi sono scelti per essere il più simili possibile alle azioni compiute in gara, creando un trasferimento diretto di forza e resistenza all'attività sportiva. Si lavora con carichi di allenamento più intensi rispetto alla fase generale, al fine di migliorare le capacità fisiche richieste dalla disciplina.

C. **Preparazione speciale** → ha lo scopo di migliorare la coordinazione intra e inter-muscolare, realizzando delle premesse per il miglioramento e il perfezionamento tecnico. Gli esercizi di preparazione fisica speciale sono caratterizzati dal fatto che gli esercizi di forza devono avere elementi tecnici uguali o molto simili ai gesti tecnici sport-specifici e questa similitudine può riguardare il gesto nel suo complesso o le singole parti che compongono il movimento. Deve esserci inoltre una grande concordanza tra il tipo di lavoro muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso a particolari gruppi muscolari interessati alle varie fasi del gesto.

FASE STAGIONALE	PERIODO PREPARATORIO		PERIODO AGONISTICO 1
TIPOLOGIA DI PREPARAZIONE	Preparazione generale	Preparazione specifica	Preparazione speciale

Fig. 12 - La suddivisione del macrociclo in fasi e tipologia di preparazione

Lo step successivo nella strutturazione del nostro macrociclo annuale è quella che riguarda la definizione dell'intensità del carico di lavoro, in primis per quanto riguarda il lavoro di potenziamento in sala pesi.

Nelle esercitazioni di forza, per intensità del carico facciamo riferimento a quanto carico viene sollevato durante l'allenamento e si misura generalmente in percentuale rispetto al massimale di ciascuna atleta per ogni esercizio di potenziamento di nostro interesse. Questa è la misura più comune e oggettiva. Per fare un esempio, possiamo dire che se il massimale in panca piana di una nostra atleta è 100 kg, usare un'intensità del'80% di 1RM, significa lavorare con 80 kg.

Come possiamo vedere nella figura 13, troviamo l'indicazione della tipologia di lavoro effettuato, in questo caso un lavoro svolto con una scheda di potenziamento in cui viene indicata l'intensità del lavoro svolto per ogni mesociclo. Da un certo punto in poi, possiamo anche vedere che sono inseriti anche i microcicli di scarico, che saranno sempre presenti nel mesociclo di lavoro, come vedremo nel capitolo successivo.

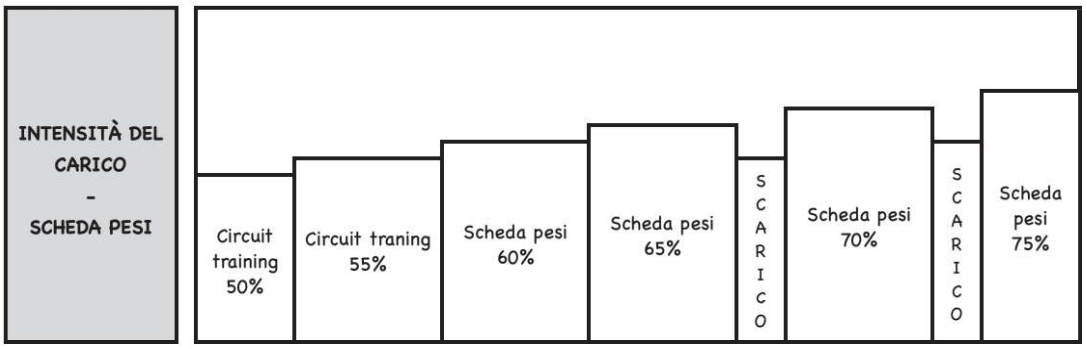


Fig. 13 - Intensità del carico nei lavori di potenziamento

Come vedremo nel capitolo dedicato ai microcicli di lavoro, nella strutturazione della settimana di allenamento con due sedute di lavoro in sala pesi, la scelta potrà essere quella di svolgere le due sedute come lavori di potenziamento classico, oppure svolgere una seduta di potenziamento e una seduta di potenza o di sviluppo della forza esplosiva, oppure come terza opzione si potrà decidere di seguire una periodizzazione a blocchi; in quest'ultimo caso la tipologia di lavoro che andremo a effettuare cambierà di periodo in periodo in base alla fase della programmazione in cui ci troveremo.

Nel caso in cui si scelga di svolgere due sedute di potenziamento classico alla settimana, nella nostra scheda di strutturazione del macrociclo annuale troveremo una sola zona relativa all'intensità del carico utilizzato per ogni mesociclo, in quanto tendenzialmente l'intensità del carico utilizzato nelle due sedute settimanali sarà la stessa; ciò che andrà a variare tra le due sedute potrà essere più che altro il volume di lavoro.

Se invece la scelta sarà quella di svolgere due sedute con obiettivi differenti, una mirata al potenziamento e una mirata allo sviluppo della potenza o della forza esplosiva, allora sarà necessario inserire nella nostra scheda di programmazione annuale anche l'indicazione specifica del lavoro che verrà svolto nella seconda seduta settimanale, in modo da avere sempre tutto sotto controllo e ben programmato.

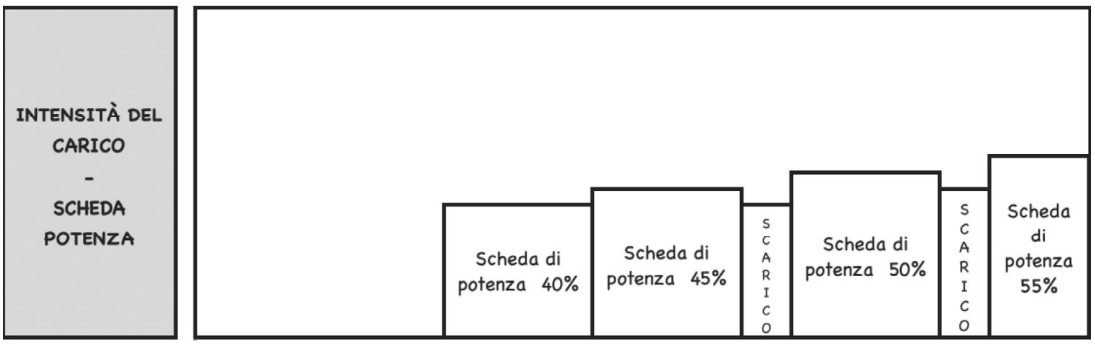


Fig. 14 - Intensità del carico nel lavoro di potenza

L'ultimo aspetto che dobbiamo definire nella strutturazione del nostro macrociclo annuale è quello relativo alla tipologia di progressione del carico da utilizzare nelle sedute in sala pesi.

Quando parliamo di progressione del carico, possiamo riferirci a diversi parametri che possiamo usare per incrementare o diminuire il carico utilizzato; questi sono principalmente:

- Intensità del carico
- Numero di serie
- Numero di ripetizioni
- Intensità dello sforzo
- Recupero tra le serie
- Tempo sotto tensione o durata della ripetizione

L'aspetto su cui vorrei soffermarmi in questo caso è quello relativo al numero di serie e di ripetizioni, che sono i due parametri che andremo a modificare per determinare il tipo di progressione di carico da utilizzare nei vari mesocicli di lavoro. Potremmo infatti decidere di strutturare dei microcicli con progressione lineare del carico o microcicli con progressione incrementale del carico.

Essendo il mesociclo formato da quattro microcicli consecutivi, se scegliamo di adottare una progressione lineare del carico significa che nel primo mesociclo andremo a mantenere stabili i parametri del carico per ciascun esercizio utilizzato nella nostra scheda di potenziamento. Ad esempio, se nel primo microciclo svolgeremo uno squat, con tre serie da otto ripetizioni e con un'intensità pari al 65% di 1RM, anche nel secondo e nel terzo microciclo andremo a utilizzare gli stessi parametri del carico. Se invece andremo a scegliere una tipologia di progressione del carico incrementale, allora aumenteremo i parametri del carico di microciclo in microciclo e non li manterremo stabili come invece abbiamo visto nel caso precedente. In questa situazione, ad esempio, andremo a svolgere uno squat con tre serie da otto ripetizioni al 65% di 1RM nel primo microciclo, che diventeranno tre serie da dieci ripetizioni al 65% di 1RM nel secondo microciclo, per chiudere poi con tre serie da dodici ripetizioni sempre al 65% di 1RM nel terzo microciclo, l'ultimo di carico prima del microciclo di scarico con il quale andremo a concludere il nostro mesociclo.

In questo caso possiamo quindi osservare come, seppur di poco, il carico di microciclo in microciclo aumenti, passando da otto a dieci e poi a dodici ripetizioni, mantenendo in questo esempio invariate le serie e l'intensità del carico. Questa possiamo definirla come una progressione incrementale del carico all'interno del mesociclo.

La scelta tra le due tipologie di progressione del carico può dipendere da vari fattori e situazioni; in generale si può pensare di utilizzare una progressione lineare del carico quando ci troviamo in una fase iniziale della stagione, dove i carichi sono generalmente inferiori e già dal primo microciclo di lavoro del mesociclo possiamo adottare i nuovi carichi e volumi di lavoro rispetto al mesociclo precedente senza paura che questo possa causare danni o problemi alle atlete; quando invece ci troviamo in una fase della preparazione in cui i carichi di lavoro sono di un volume importante, allora potremmo usare una progressione incrementale, con l'idea che il primo mesociclo in cui viene aumentata l'intensità di lavoro possa prevedere un volume leggermente inferiore rispetto al microciclo finale del mesociclo precedente, andando poi di settimana in settimana ad aumentare il volume, rendendo così molto dolce la progressione del carico.

Nelle tabelle 4 e 5 proviamo a vedere un esempio di quanto appena descritto.

	Mesociclo 1				**Mesociclo 2**			
	MC 1	MC 2	MC 3	MC 4	MC 1	MC 2	MC 3	MC 4
Serie	3	3	3	3	3	3	3	3
Reps	10	10	10	6	8	8	8	4
% 1RM	65%	65%	65%	55%	70%	70%	70%	60%
	Carico			Scarico	Carico			Scarico

Tab. 4 - Esempio di tipologia di progressione lineare del carico

	Mesociclo 1				**Mesociclo 2**			
	MC 1	MC 2	MC 3	MC 4	MC 1	MC 2	MC 3	MC 4
Serie	3	3	3	3	3	3	3	3
Reps	6	8	10	6	5	6	8	6
% 1RM	75%	75%	75%	65%	80%	80%	80%	70%
	Carico			Scarico	Carico			Scarico

Tab. 5 - Esempio di tipologia di progressione incrementale del carico

Come possiamo vedere, prima vengono esemplificati due mesocicli con una progressione lineare del carico, in cui nel primo mesociclo si lavora con 3x10 al 65% di 1RM, per poi passare, dopo il microciclo di scarico, a un lavoro di 3x8 al 70% di 1RM nel mesociclo successivo. Nella seconda tabella osserviamo invece un

esempio di due mesocicli svolti con una progressione incrementale del carico. In questo caso possiamo osservare che dopo il primo mesociclo viene aumentata l'intensità del carico, passando dal 75% di 1RM al 80% di 1RM, e per abituare meglio l'atleta al nuovo carico si inizia con un microciclo in cui si lavora con un 3x5, per poi passare a un 3x6 nel secondo microciclo, chiudendo infine il terzo microciclo di carico con un 3x8. In questo modo si cerca di abituare progressivamente le atlete alla nuova intensità del carico adottando una progressione più dolce del volume di lavoro rispetto a quanto avvenga nella progressione lineare del carico.

TIPOLOGIA DI CARICO	Carico lineare 50%	Carico incrementale 55%	Carico lineare 60%	Carico lineare 65%	60%	Carico lineare 70%	65%	Carico lineare 75%

Fig. 15 - Tipologia di progressione del carico nel lavoro di potenziamento

TIPOLOGIA DI CARICO		Carico lineare 40%	Carico lineare 45%	40%	Carico lineare 50%	45%	Carico lineare 55%

Fig. 16 - Tipologia di progressione del carico nel lavoro di potenza

Abbiamo quindi ricostruito passo dopo passo tutti gli aspetti che dobbiamo considerare e programmare per andare a creare il nostro macrociclo di lavoro, che può finalmente essere "svelato" nel suo complesso e che troviamo rappresentato nella figura 17.

FASE STAGIONALE	PERIODO PREPARATORIO											PERIODO AGONISTICO 1						
TIPOLOGIA DI PREPARAZIONE	Preparazione generale						Preparazione specifica					Preparazione speciale						
MESE	Agosto		Settembre				Ottobre					Novembre				Dicembre		
N° SETTIMANA	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3
PROGRESSIVO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
CICLO	M1		M2			M3			M4			M5				M6		
INTENSITÀ DEL CARICO - SCHEDA PESI	Scheda pesi 50%		Scheda pesi 55%			Scheda pesi 60%			Scheda pesi 65%		SCARICO	Scheda pesi 70%				SCARICO	Scheda pesi 75%	
TIPOLOGIA DI CARICO	Carico lineare 50%		Carico incrementale 55%			Carico lineare 60%			Carico lineare 65%		60%	Carico lineare 70%				65%	Carico lineare 75%	
INTENSITÀ DEL CARICO - SCHEDA FORZA ESPLOSIVA						Scheda di forza esplosiva 40%			Scheda di forza esplosiva 45%		SCARICO	Scheda di forza esplosiva 50%				SCARICO	Scheda di forza esplosiva 55%	
TIPOLOGIA DI CARICO						Carico lineare 40%			Carico lineare 45%		40%	Carico lineare 50%				45%	Carico lineare 55%	

Lat machine con presa larga

La lat machine con presa larga parte posizionandosi sulla macchina, sedute esattamente al di sotto del cavo, con il busto eretto, il petto in fuori e la schiena leggermente inarcata ma non iperestesa, che può rilassarsi nella fase finale del movimento con le braccia in alto. Le scapole possono essere sia tenute sempre depresse oppure, quando le braccia si distendono, possono essere elevate, per poi deprimerle prima di tirare la barra verso il petto. Una volta afferrata la barra, con una presa prona leggermente più ampia delle spalle, la si tira verso il petto contraendo i dorsali e tenendo i gomiti verso l'esterno, per poi tornare alla posizione iniziale estendendo le braccia. La presa supina, che si attua nella lat machine con presa inversa, permette una maggiore attivazione dei bicipiti ed è più indicata per aumentare il carico in chili e per lavorare di più con le braccia, anche se può andare a causare maggiori problemi ai gomiti. La presa prona, che si attua più di frequente, è quella che può essere definita "di base" per allenare correttamente i muscoli del dorso.



Fig. 37 - Gli esercizi fondamentali: la lat machine con presa larga

French press con manubri

Per il gruppo muscolare dei tricipiti, un altro esercizio che può trovare spazio nella programmazione annuale è il french press con manubri (o eventualmente bilanciere), un esercizio monoarticolare che consiste in un'estensione del gomito contro gravità con manubrio, stando supini su panca piana. L'esercizio inizia coi manubri che si trovano in alto, sopra la testa dell'atleta, che li terrà in mano con il gomito esteso. Da questa posizione si esegue una flessione del gomito mantenendo l'omero perpendicolare a terra, fino ad arrivare alla posizione in cui i manubri sfiorano la testa, che sarà la posizione finale del nostro esercizio, prima di tornare alla posizione iniziale andando ad estendere completamente il gomito.

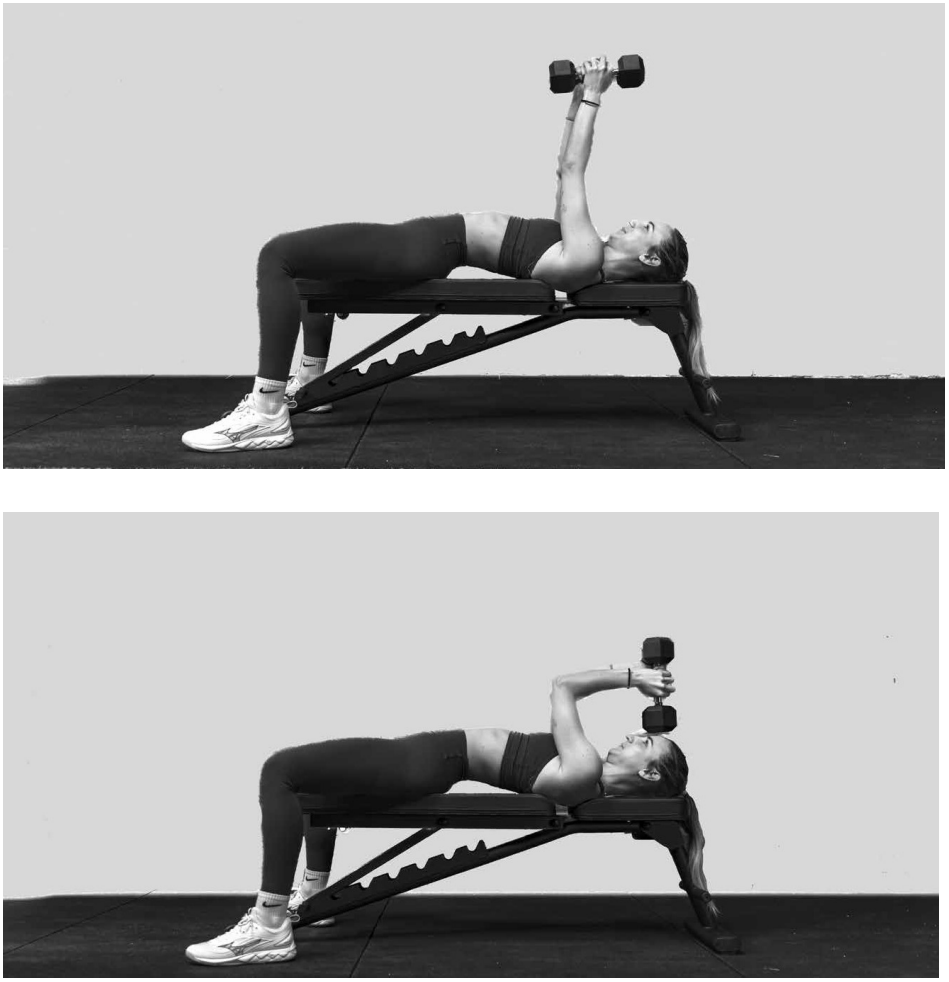


Fig. 38 - Gli esercizi complementari: il french press con manubri

Hammer curl con manubri

Per il gruppo muscolare dei bicipiti, un esercizio complementare che possiamo utilizzare è il cosiddetto hammer curl con manubri, o curl a martello. L'esercizio consiste in un movimento di flessione del gomito contro gravità e a differenza della variante classica del curl con manubri, in questa variante l'esercizio è eseguito con l'avambraccio in posizione neutra, ossia con il pollice che guarda verso l'alto. L'hammer curl può essere eseguito sia da seduti che in piedi e il movimento prevede una flessione del gomito con l'avambraccio in posizione neutra e la spalla che non si deve muovere. Sono concessi solo pochi gradi di flessione con il gomito, che si può spostare leggermente in avanti.



Fig. 39 - Gli esercizi complementari: l'hammer curl con manubri

LA SCHEDA DI LAVORO NEL PERIODO PREPARATORIO

Ora che abbiamo visto una breve spiegazione tecnica degli esercizi che andremo a utilizzare nel corso della stagione, prendendo come riferimento quanto abbiamo analizzato nel capitolo 5, vediamo alcuni esempi di schede per il lavoro in sala pesi nei vari periodi della stagione, partendo dal lavoro che può essere proposto nel periodo preparatorio.

In questa fase, come abbiamo già visto, andremo a utilizzare una scheda di potenziamento basata sulla tecnica del total body, che prevede il coinvolgimento di praticamente tutti i distretti muscolari principali all'interno di una singola seduta settimanale. La scheda utilizzata nel periodo preparatorio può essere strutturata ad esempio utilizzando due esercizi per ciascun gruppo muscolare, che vanno svolti con una pausa molto breve tra loro, per poi osservare un recupero più lungo al termine del secondo esercizio. Un esempio di scheda di lavoro in sala pesi in questo periodo della stagione potrebbe essere il seguente.

ESERCIZIO A		ESERCIZIO B
Squat con bilanciere	+	Affondi in avanti con bilanciere
Rematore con bilanciere	+	Iperestensioni del busto
Spinte in alto con manubri	+	Alzate frontali
Hip thrust con bilanciere	+	Ponte glutei con piedi su rialzo
Spinte su panca piana con bilanciere	+	Croci su panca piana con manubri
Curl con bilanciere	+	Hammer curl
Push down alla lat machine	+	French press

Tab. 23 - La scheda di potenziamento nel periodo preparatorio

Con questa scheda abbiamo quindi la colonna A in cui sono inseriti gli esercizi fondamentali per i gruppi muscolari principali (muscoli della coscia, muscoli della regione glutea, muscoli del dorso, muscoli del petto, muscoli della spalla e muscoli del braccio) mentre nella colonna B sono inseriti gli esercizi complementari per gli stessi gruppi muscolari. Come possiamo vedere, gli esercizi sono abbinati tra loro per gruppo muscolare target, trovando così riscontro il principio di lavoro che abbiamo descritto in precedenza.