



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: PREPARAZIONE FISICA

DI BASE



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

PROCESSO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE

- **ALLENAMENTO DI BASE**
- **FORMAZIONE GENERALE DI BASE**
- **ALLENAMENTO GIOVANILE**
- **ALLENAMENTO DI TRANSIZIONE VERSO L'ALTO LIVELLO**
- **ALTO LIVELLO**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

ARTICOLAZIONE DEI CICLI ANNUALI

- PERIODO DI PREPARAZIONE (SVILUPPO DELLA FORMA SPORTIVA)**
- IL PERIODO DI GARA (CONTINUARE NELLO SVILUPPO DELLA FORMA SPORTIVA IN VIRTU' DELLE GARE STESSE)**
- IL PERIODO DI TRANSIZIONE (RECUPERO ATTIVO E RIGENERAZIONE)**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

DEFINIAMO IL PERIODO DI **TRANSIZIONE** “ IN QUANTO FASE DELLA PERDITA DELLA FORMA CHE CI PERMETTE DI DIMINUIRE INTENSITA’ E VOLUME DELL’ALLENAMENTO. IL RECUPERO CHE HA UN CARATTERE ATTIVO , SI REALIZZA PRATICANDO SPORT COMPENSATORI , IN MODO DA IMPEDIRE CHE I PARAMETRI DELLA PRESTAZIONE DIMINUISCANO ECCESSIVAMENTE .” (WEINECK)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**E' IMPORTANTE PORSI DA PF (O PORRE ALL'ATLETA)
OBIETTIVI FACILMENTE RAGGIUNGIBILI E CHIARI ...**

ADULTI

- FAMIGLIA
- VACANZE
- LAVORO / STUDIO
- EVENTUALE SALA PESI
- TEMPO A DISPOZIONE

GIOVANI

- STUDIO/ESAMI
- TEMPO LIBERO
- VACANZE
- EVENTUALE SALA PESI
- MENTALITA'-VOGLIA
- NECESSITA' DI ESSERE "ESAGERATI"



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



TRANSIZIONE

NO SALA PESI

- LAVORI A CORPO LIBERO
- LAVORI CON ELASTICI
- LAVORI TRX
- ANDATURE SULLA SABBIA



LAVORI IN ACQUA



SI SALA PESI

- ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE ALLE MACCHINE
- ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE CON PESI LIBERI
- ALTRO ..



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

PROPOSTA DI LAVORO N.1 SULLA SABBIA

1. 5' CORSA- 2' CAMMINATA- 5' CORSA
2. CRUNCH GAMBE TESE A SQUADRA 2X12
3. CRUNCH INVERSO 2X12
4. FRONT PLANK ISOM 2X 20"
5. SIDE PLANK DX-SX 1X20"
6. CALCIATA SOLO DX 3 x 10m
7. CALCIATA SOLO SX 3x 10 m
8. SKIP SOLO DX 3x 10 m
9. SKIP SOLO SX 3x 10 m
10. CALCIATA 2x 10m
11. SKIP 2x10 m
12. CORSA IN DIETRO 2x 10 m
13. SPOSTAMENTI LATERALI DX-SX 2x 10m



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

PROPOSTA DI LAVORO N.2 SULLA SABBIA

1. 5 ' corsa - 1' CORSA SOSTENUTA - 1' CAMMINATA x 10
2. CRUNCH IN TORSIONE 2X12
3. CRUNCH ALTERNATO GAMBA OPPOSTA 2X8
4. FRONT PLANK CON ROTAZIONE INTERNA 2X 8"
5. SIDE PLANK DINAMICO DX-SX 2X8"
6. SQUAT SUL POSTO
7. SPLIT SUL POSTO
8. SPLIT LATERALI
9. AFFONDI IN DIETRO
10. AFFONDI IN AVANTI
11. SQUAT JUMP
12. JUMP AVANTI CONTINUI 10 m
13. JUMP AVANTI ARRESTO 1 GAMBA 10m
14. JUMP A FORBICE 10m



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

PROPOSTA DI LAVORO N.3 ELASTICI/SABBIA/MARE

- | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|
| 1. 5 ' corsa | | 1. CALCIATA DX-SX 1X10 m | 1. 20 BRACCAITE STILE (TAVOLETTA GAMBE) |
| 2. FLESSIONI LATERALI BUSTO DX-SX 2X12 | | 2. CALCIATA 1X10 m | 2. 20 BRACCIAIE DORSO (TAVOLETTA GAMBE) |
| 3. ROTAZIONI GOLF DX-SX 2X12 | | 3. SJIP DX-SX 1X10m | 3. 20 BRACCIAIE RANA (TAVOLETTA GAMBE) |
| 4. ARRESO 3X 12 | | 4. GAMBE TESE 1X10m | 4. 20 GAMBATA STILE (TAVOLETTA BRACCIA) |
| 5. PULLEY 3X12 |  | 5. SQUAT JUMP 2X10 | 5. 20 GAMBATA RANA (TAVOLETTA BRACCIA) |
| 6. CIRCONDUZIONI 3X12 | | 6. SPOSTAMENTI LATERALI DX-SX 2X10m | 6. SQUAT JUMP ARRESTO MONOPODALICO 2 X10 |
| 7. EXTRAROTATORI 45 ° 3X12 | | | 7. SQUAT JUMP 180 ° ARRESTO BIPODALICO |
| 8. EXTRAROTATORI 90 ° 3X12 | | | 8. SCARICO IN ACQUA . |



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



SOGGETTO CON SPALLE ANTEPOSTE E RIGIDITA' /DISCINESIA SCAPOLO TORACICA

PROPOSTA DI LAVORO N. 4 A

1. SQUAT 12-10-8-6
2. GIARATA 4X6
3. AFFONDI VARI 2X 6+6
4. PANCA INCLINATA 3X 10-8-6
5. PULLEY 4X8-8-6-6
6. REMATORI 4-8
7. LAT AV-RV 3+3 X 8-6-6
8. SPINTE SPALLE 4X8-6-6-4
9. PROTOCOLLI MOBILITA'
10. PROTOCOLLI RINFORZO



PROPOSTA DI LAVORO N. 4 B

1. OVERHEAD SQUAT (BACCHETTA-SWISS)
2. SQUAT 3X8
3. AFFONDI IN DIETRO + PRESS 2X8+8
4. MEZZI STACCHI + ISOM. INCASTRO 3X8+ 2"
5. CIRCONDUZIONI SWISS 3X10
6. CIRCONDUZIONI ELATICO 3X10
7. DISTENSIONI BACCHETTA+ PUSHPRESS 3X10
8. DISTENSIONI MANUBRI SWISS 2X8 (1/2 MOV)
9. REMATORE BIL 2X8
10. REMATORE MAN2X8
11. LAT AV-RV 2+2 X8
12. FLY 2X8
13. TENUTE ISOM IN POSTURA/ RESPIRAZIONE
14. PROTOCOLLI MOB/RINF



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: L'Inizio della Stagione

Agonistica



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

DOMANDE FREQUENTI

- 1. QUANTE VOLTE A SETTIMANA FAI PESI?**
- 2. MEGLIO FARE PESI LA MATTINA O IL POMERIGGIO?**
- 3. PRIMA PESI O PRIMA TECNICA?**
- 4. LAVORI PLIOMETRICI?**
- 5. LAVORI DI TRASFORMAZIONE ?**
- 6. I RAGAZZI FANNO GIA SQUAT?**
- 7. MEGLIO PESI , CORPO LIBERO O MACCHINE ?**
- 8. A CHE % DI FORZA LAVORI DURANTE L'ANNO ?**
- 9. SI POSSONO FARE PESI PRIMA DELLA PARTITA?**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

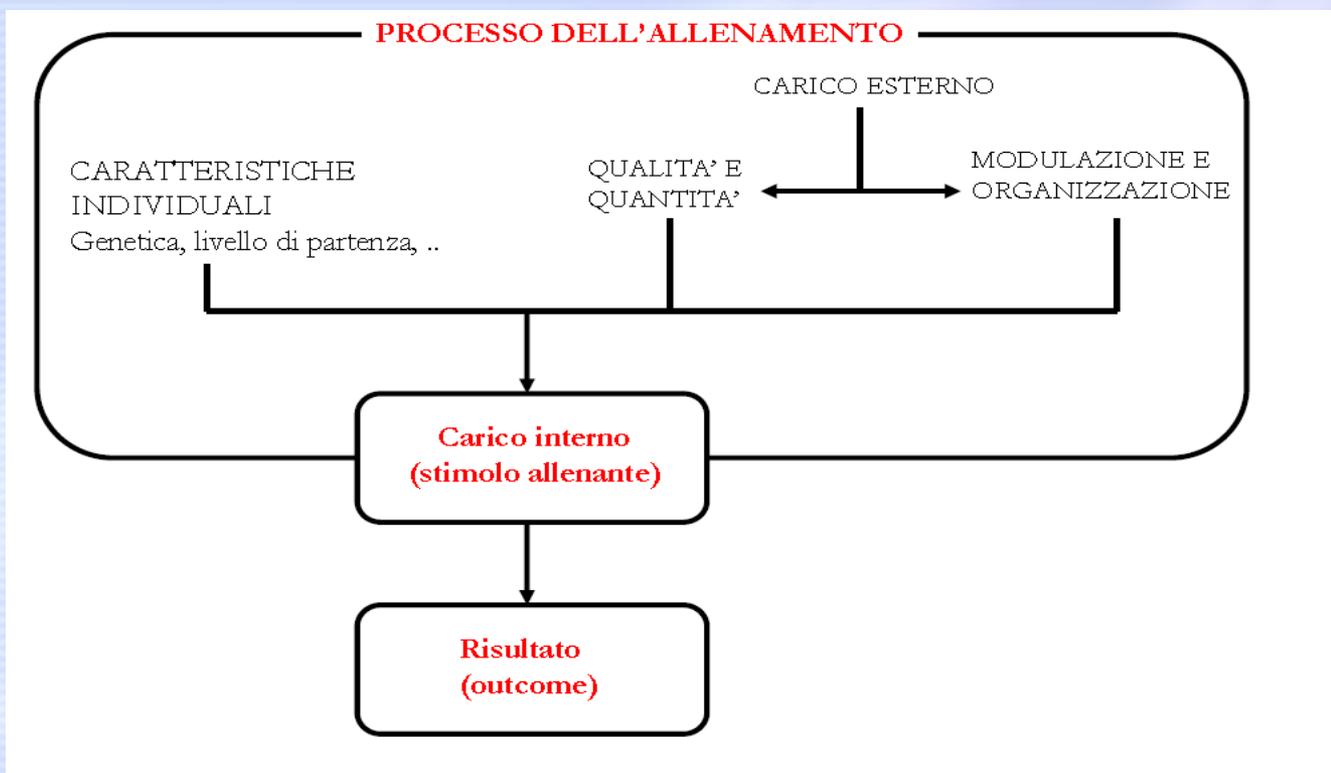
in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Per iniziare ...





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Presenza del preparatore fisico



- **LOGISTICA**
- **NUMERO DI ALLENAMENTI / SEDUTE PESI**
- **CATEGORIA - ETA' – SESSO**
- **CALENDARIO (IMPEGNI INFRASETTIMANALI)**
- **DURATA ALLENAMENTI**
- **DURATA DEL TEMPO DEDICATO ALLA PF**
- **RUOLO DEL PF E DELLA PF NEL CONTESTO**
(**IMPORTANZA CHE STABILISCE L'ALLENATORE**)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



COSA DEVE FARE IL PF PRIMA DELL'INIZIO DELLA STAGIONE :

- ***CONTATTARE I GIOCATORI ALEMNO 15 gg PRIMA DELL'INIZIO DELLA PREPARAZIONE***
- ***PROVARE AD AVERE UN IDEA (CONCRETA IN COLLABORAZIONE CON MEDICO/FISIOTERAPISTA) SULLO STATO FISICO DELL'ATLETA***
- ***EQUIVALENZA “PENSIERO PREPARATORE – GIOCATORE”***
- ***FORNIRE UNA SCHEDA PESI (LAVORO FISICO) DI “CONDIZIONAMENTO” SEMPLICE E COERENTE CON L'ESPERIENZA DELL'ATLETA IN QUESTIONE***
- ***MANTENERE UN CONTATTO (FEEDBACK) DIRETTO CON L'ATLETA (WAPP – MSN)***



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

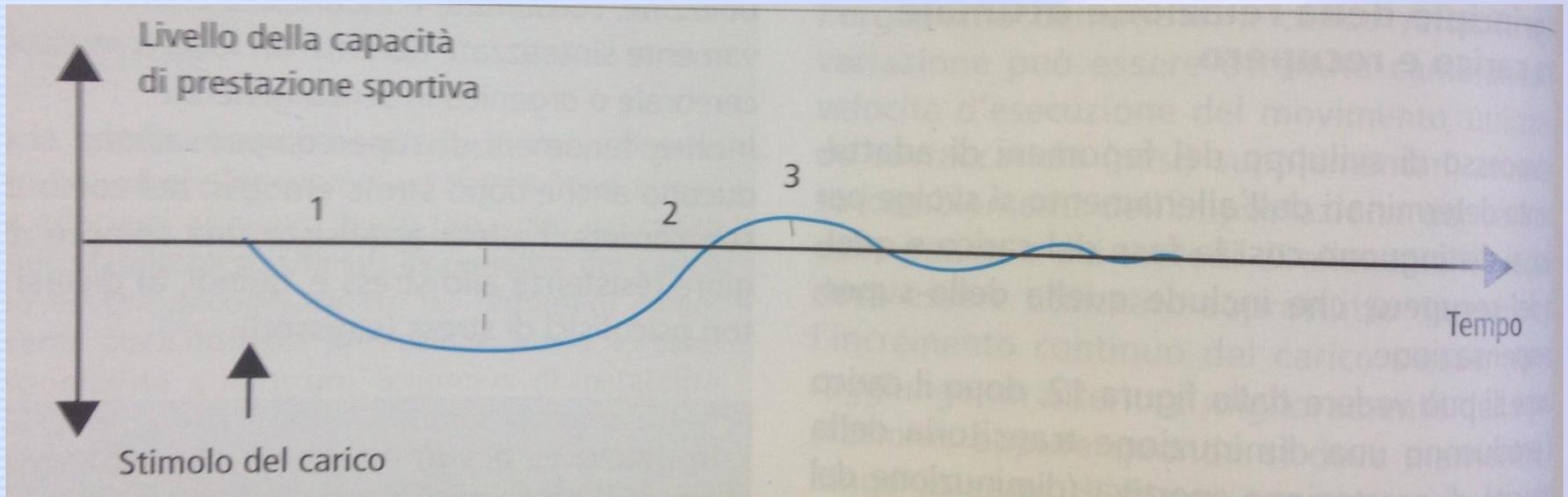


ANAMNESI E RACCOLTA DATI IN COLLABORAZIONE CON MEDICO E FISIOTERAPISTA :

- 1. CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE**
- 2. VALUTAZIONE POSTURALE – FUNZIONALITA
MUSCOLARE E DELLE CATENE CINETICHE**
- 3. ESPERIENZE SPORTIVE MATURATE**
- 4. INFORTUNI**
- 5. ATTITUDINE PSICO-FISICA**
- 6. STATO NUTRIZIONALE E APPROCCIO ALLA DIETA**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



FASE DI CAMBIAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE DOPO UNO STIMOLO DI LAVORO :

- 1. FASE DELLA DIMINUZIONE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
- 2. FASE DEL RITORNO A LIVELLO INIZIALE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
- 3. FASE DELLA SUPERCOMPENSAZIONE O DELL'AUMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**



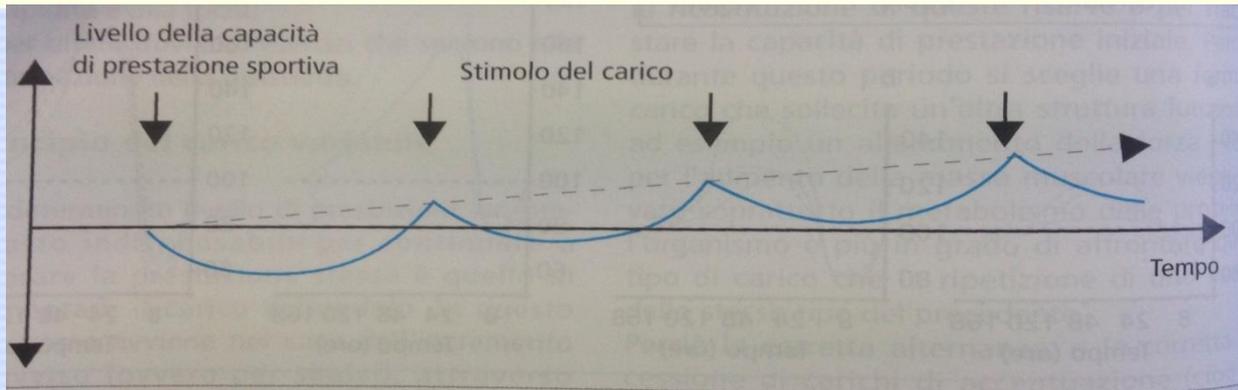
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

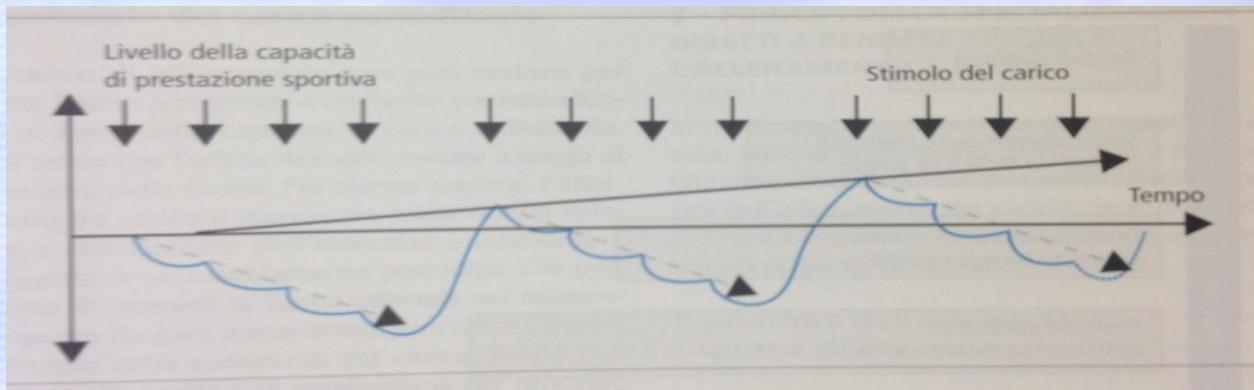


CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



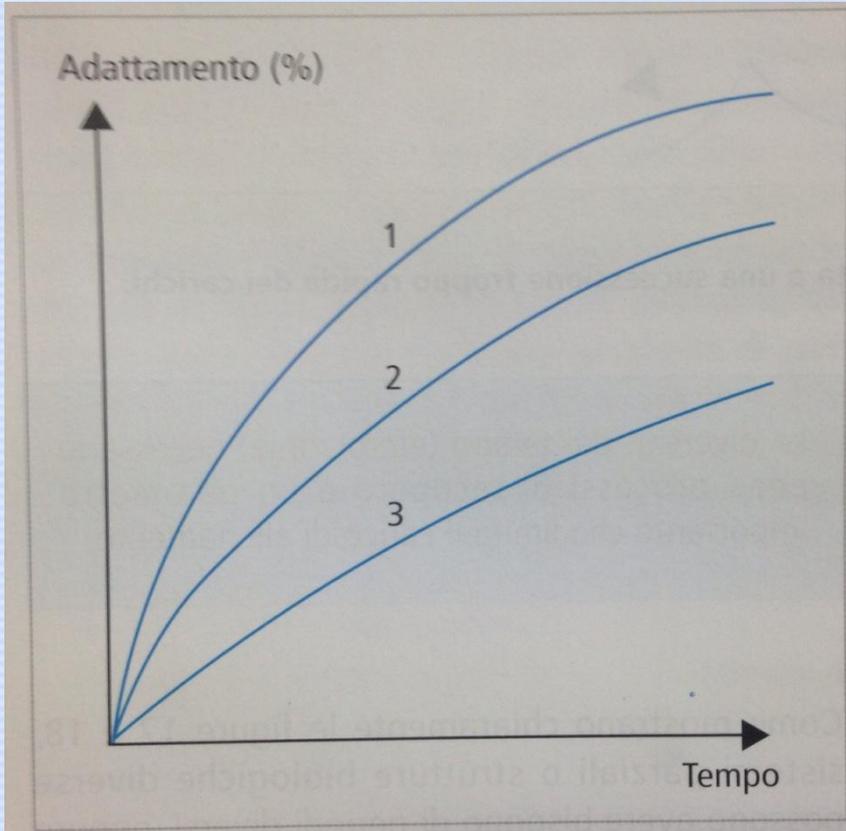
MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA GRAZIE ALL'APPLICAZIONE OTTIMALE DEGLI STIMOLI DI ALLENAMENTO



EFFETTO DELLA SOMMATORIA DEGLI EFFETTI



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

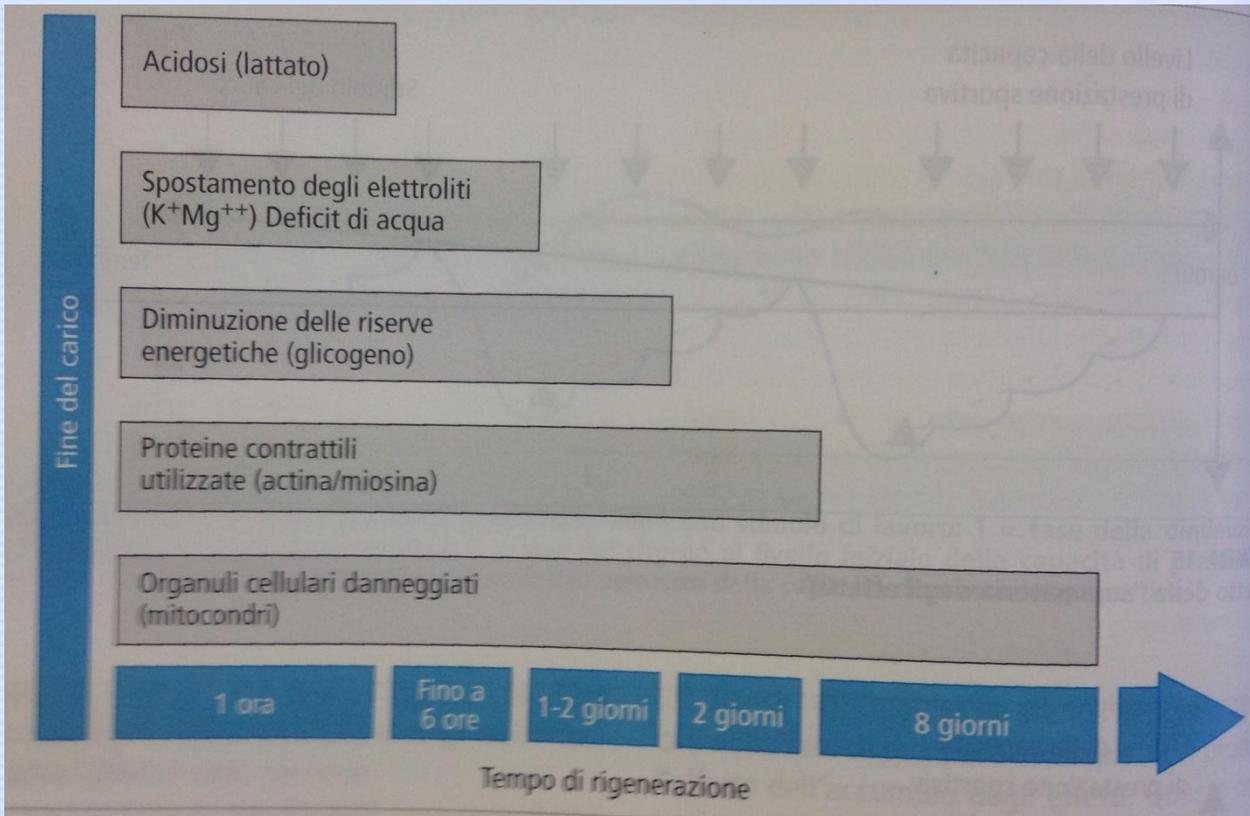


**MISURA DELL'ADATTAMENTO DOPO
LA RIPETIZIONE DI STIMOLI
ALLENANTI IN SISTEMI FUNZIONALI
DELL'ORGANISMO CHE SI ADATTANO
CON VELOCITA' DIVERSE :**

- 1. SISTEMI CHE SI ADATTANO
RAPIDAMENTE (MUSCOLI)**
- 2. SISTEMI CHE SI ADATTANO AD
UNA VELOCITA' MEDIA (VO2MAX)**
- 3. SISTEMI CHE SI ADATTANO
LENTAMENTE (APPARATO OSTEO
TENDINEO)**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**I TEMPI DIVERSI CHE
SONO NECESSARI
PER LA
RIGENERAZIONE DEI
VARI SISTEMI
BIOLOGICI**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



DURATA AZIONI (SEC)	%	TIPOLOGIA
1-3	25 %	errori
4-7	52 %	standard
8-19	22 %	multiple
Oltre 19 s	1 %	lunghe

FONTANI E ALL . 2000



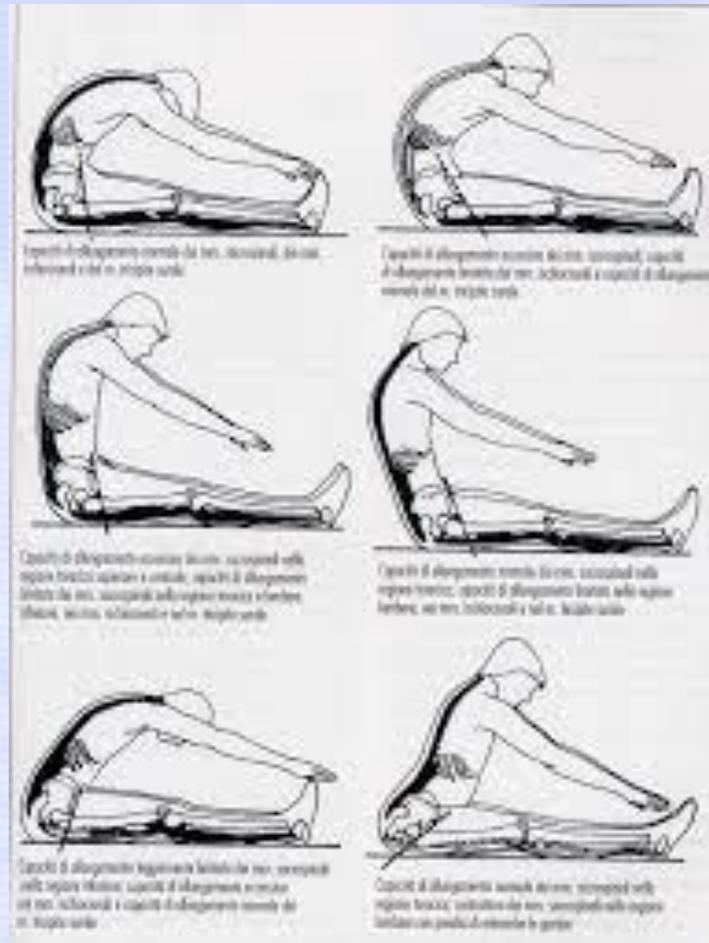
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Matteo Russo

TERZO GRADO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

PISCINA

VO2MAX

VO2MAX

SABBIA





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



- **Ricerca della massima articolarietà possibile R.O.M. articolare (full squat, massima apertura al petto con i manubri ecc.);**
- **Impostazione tecnica ;**
- **Lavori in isometria ;**
- **Lavori in isometria abbinati a lavori continui (ecc-conc);**
- **Lavori eccentrici con caratteristiche preventive ;**
- **I lavori eccentrici puri (frenate vere con alti kg) vanno inseriti a tecnica acquisita e sulla base di buoni livelli di forza massima (trazione dei tendini);**
- **L'aumento del volume di lavoro (o carico) non è da intendere solo come aumento dei kg o delle serie di lavoro (o minuti), ma anche come aumento del grado articolare..**
- **Rispetto degli angoli di dolore/ non dolore;**
- **Rispetto delle caratteristiche antropometriche e posturali dell'atleta;**
- **Esecuzione controllata di tutti gli esercizi con particolare riferimento alla fase eccentrica;**
- **Inserimento del concetto di velocità di spinta del carico (potenza) solo per gli atleti che possiedono solide basi tecniche esecutive;**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

VARIAZIONE NEGLI ANNI CLUB ITALIA DEL NUMERO DI SEDUTE PESI

CLUB ITALIA GG	A2 2010-2011	B1 2010-2011		A2 2011-2012	B2. 2011-2012		B2. 2012-2013	B2 2012-2013
Lunedì	(pomeriggio)	(pomeriggio)					Total body	
Martedì	Total body	Total body		Gambe	Total body		Total body	Total body
Mercoledì				Braccia				Total body
Giovedì	Total body	Total body			Total body		Total body	Total body
Venerdì				Total body			Total body	Total body
Sabato								
Domenica								

CLUB ITALIA GG	B1+B2 2013-2014			B1	B2 2014-2015	B2.		B2. 2015-2016
Lunedì	Total body				Total body			Total body
Martedì	Total body	Total body		Total body	Total body	Total body		Total body
Mercoledì		Total body		Total body		Total body		Braccia
Giovedì	Total body	Braccia		Total body	Total body	Total body		Total body
Venerdì	Total body	Total body			Total body	Total body		Total body
Sabato								
Domenica								



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



	LEG ISOM	PRESSA ECC	SQUAT	AFF.	POLPACCI
SETTIMANA 1	3X20"	2X8	3X8	1X8	1X8
SETTIMANA 2	3X20"	2X8	4X8-8-6-6	2X8	2X8
SETTIMANA 3	3X20"	3X8	4X8-6-6-	3X8	3X8
SETTIMANA 4	3X20"	2X8	3X8	1X8	1X8
SETTIMANA 5	3X20"	2X8	4X6-6-6	3X8	3X8
SETTIMANA 6	2X20"	2X8	3X6	1X8	1X8

ESEMPIO “MATEMATICO” DI CARICO- SCARICO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



LA PREPARAZIONE FISICA NON E' IL FRUTTO DELLA MERA ED ESCLUSIVA PROGRAMMAZIONE MATEMATICA ... PIUTTOSTO LA SOMMA DI TANTE COMPONENTI DI TIPO SCIENTIFICO, EMPIRICO, OSSERVATIVO MA SOPRATTUTTO INTUITIVO.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: MICROCICLO SETTIMANALE

**(STRUTTURAZIONE DI UNA SCHEDA
PESI)**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

LA PREPARAZIONE FISICA NON E' SOLO LA SEDUTA PESI !!!

- IL RISCALDAMENTO ALL'INTERNO
DELLA SEDUTA PESI ?
- COSA FACCIO COME RISCALDAMENTO ?
- RISCALDAMENTO A CIRCUITO SULLE
MACCHINE ??
- LAVORO TECNICO COME
PREPARAZIONE FISICA ?



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



PESI O CORPO LIBERO ???



Matteo Russo

TERZO GRADO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



IL LAVORO CON I PESI E' NECESSARIO PERCHE':

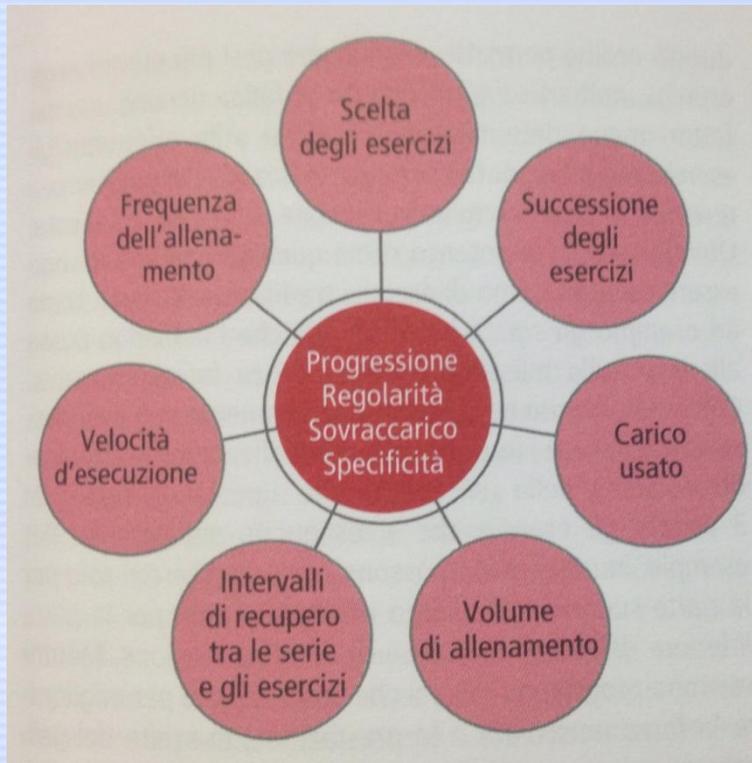
- **LA FORZA ESPLISIVA CONSENTE AL GIOCATORE DI ESPRIMERE ACCELERAZIONI E SALTI DECISIVI PER LA PRESTAZIONE OTTIMALE ED E' BASE ESSENZIALE PER LA FORZA REATTIVA**
- **LA FORZA REATTIVA CONSENTE AL GIOCATORE DI EFFETTUARE AZIONI DI GRANDE INTENSITA' IN TEMPI BREVI**
- **LA FORZA DINAMICA MASSIMA HA RAPPORTI CON LA FORZA BASE DECISIVA PER IL SALTO**
- **LA FORZA MASSIMA CONSENTE A TUTTA LA STRUTTURA DI ASSORBIRE TUTTI GLI IMPATTI ECCENTRICI E A PRESERVARE LE STRUTTURE TENDINEE E ARTICOLARI DA TENSIONI TROPPO ELEVATE**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Principi fondamentali dell'allenamento della forza e le variabili del programma





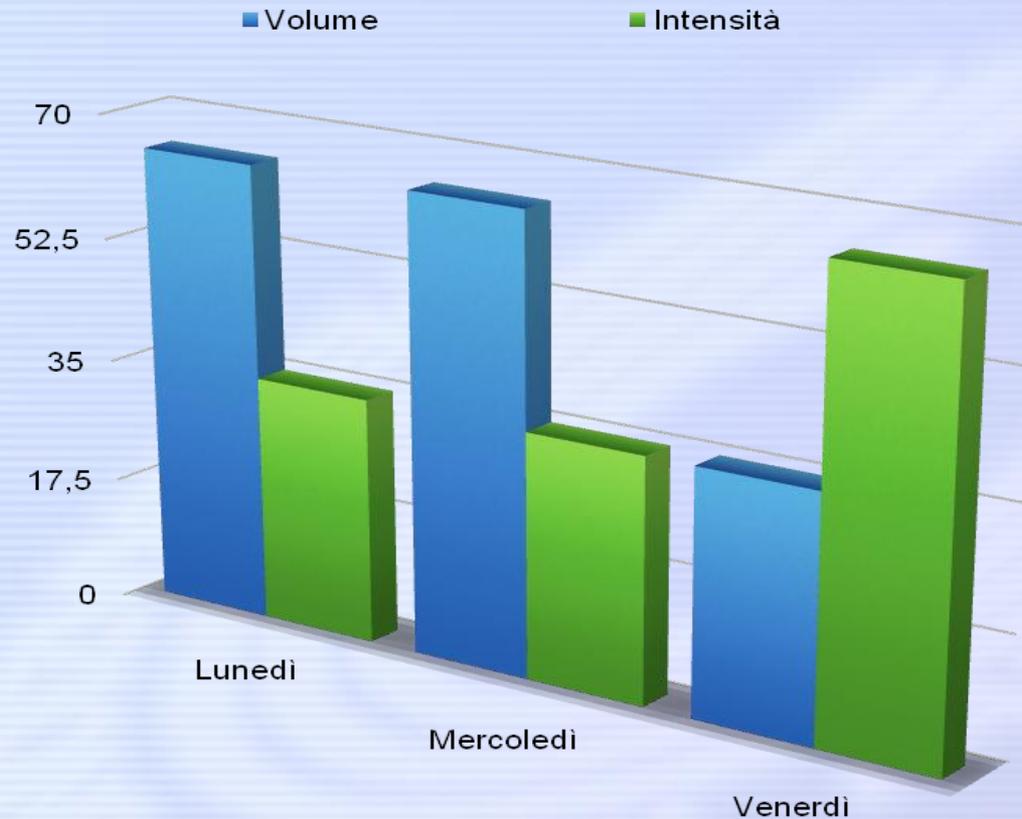
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**TRE SEDUTE
PESI A
SETTIMANA**



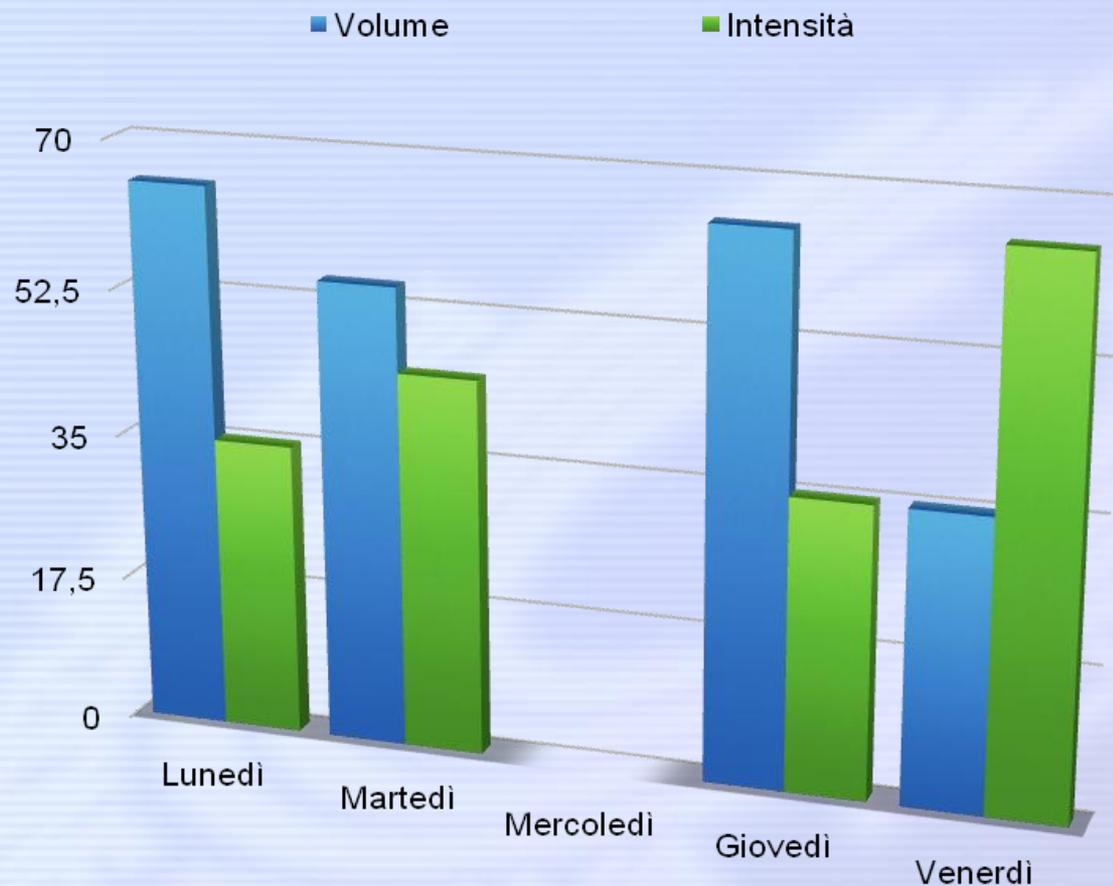
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**QUATTRO
SEDUTE PESI A
SETTIMANA**



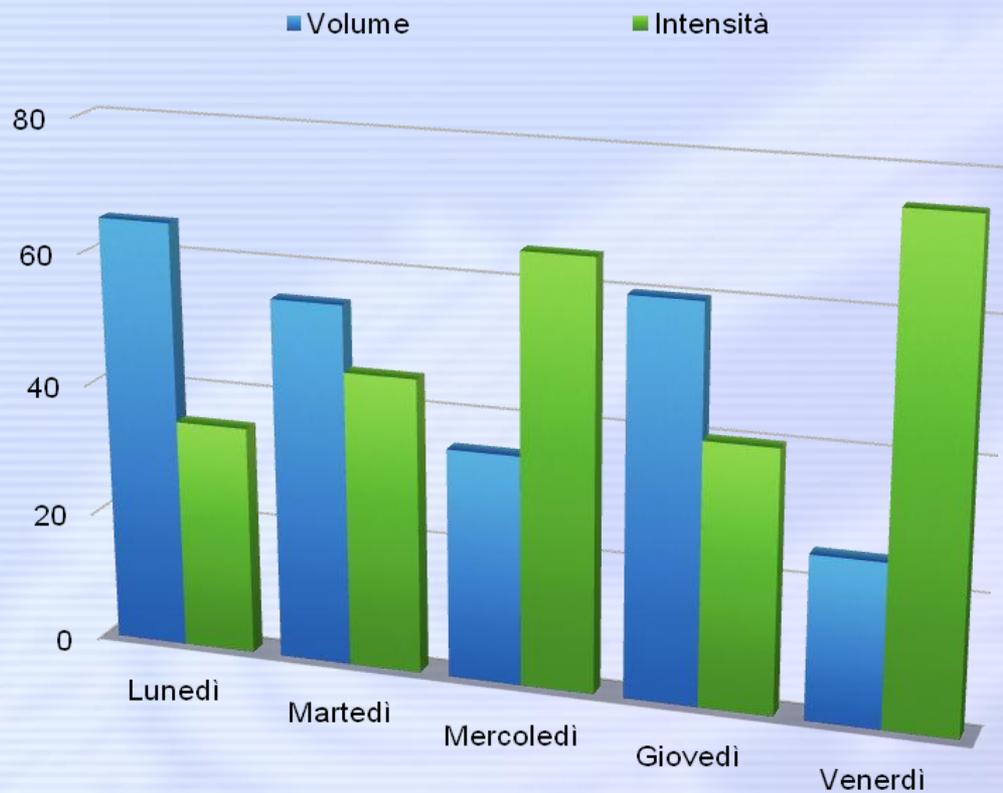
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



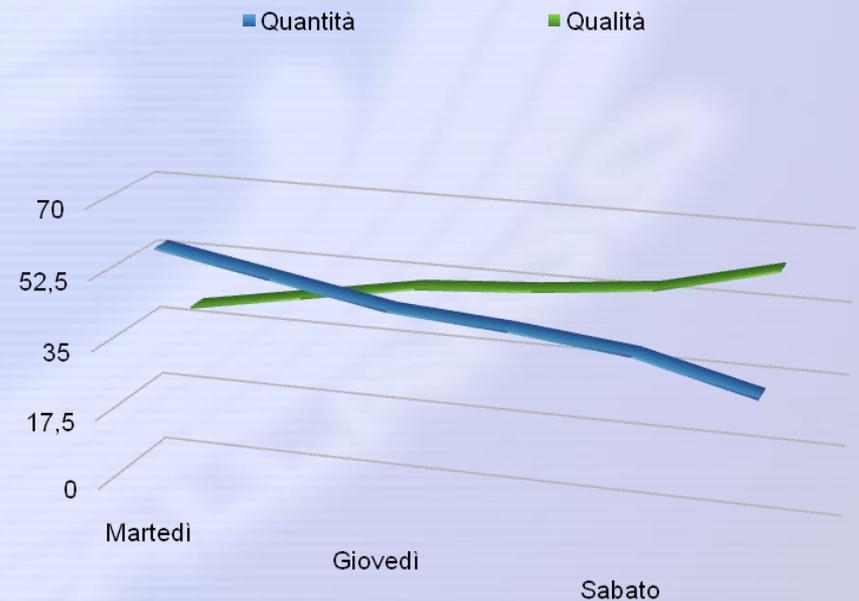
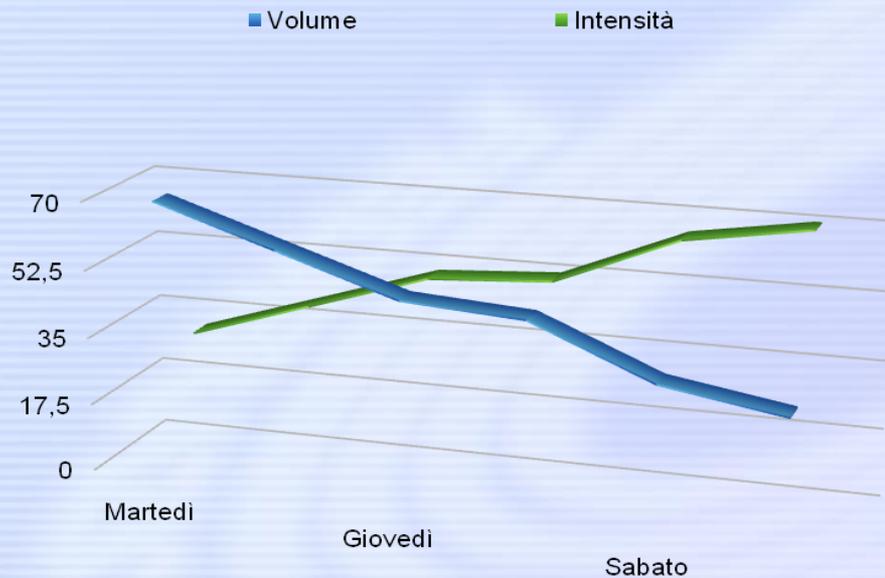
**5 SEDUTE PESI
A SETTIMANA**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



CONFRONTO DELL'ANDAMENTO QUALITA'-QUANTITA' DI ALLENAMENTI TECNICI NELLA SETTIMANA



CONFRONTO DELL'ANDAMENTO VOLUME-INTENSITA' DI ALLENAMENTI TECNICI NELLA SETTIMANA

BARBIERO M. - RUSSO M. 2016



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



COSTRUZIONE DI UNA SCHEDA PESI

- 1. AUMENTIAMO UNA COMPONENTE DELLA PF
ALLA VOLTA**
- 2. PER GLI ESERCIZI NUOVI (MUSCOLARMENTE
IMPEGNATIVI) E' SUFFICIENTE ANCHE UNA SOLA
SERIE (ESEMPIO : AFFONDI)**
- 3. N DI RIPETIZIONI ALTE 10/12 MA NON A
SFINIMENTO**
- 4. MIX MONOPODALICO-BIPODALICO**
- 5. MIX ISOMETRICO-ECCENTRICO**
- 6. MIX EQUILIBRIO-DISEQUILIBRIO**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pre- risc	Prot individuali						
Risc	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo partita	Protocollo partita
Parte centrale 1 (con lunedì)	Total body prevenzione	Total body	Riposo	Total body	Total body expl	Partita	Partita
Parte centrale 2 (senza lunedì)	Riposo	Total body	Total body	Total body	Total body expl	Partita	Partita
Finale	Allungamento / prot individuali						

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pre- risc	Prot individuali	Riposo					
Risc	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo partita	Riposo
Parte centrale 1 (con lunedì)	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Gambe/ petto/ spalle	Bic/ tric/ spalle	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Total body expl	Partita	Riposo
Parte centrale 2 (senza lunedì)	Riposo	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Gambe/ petto/ spalle	Core/ Bic/ tric/ spalle	Total body expl	Partita	Riposo
Finale	Allungamento / prot individuali	Riposo					



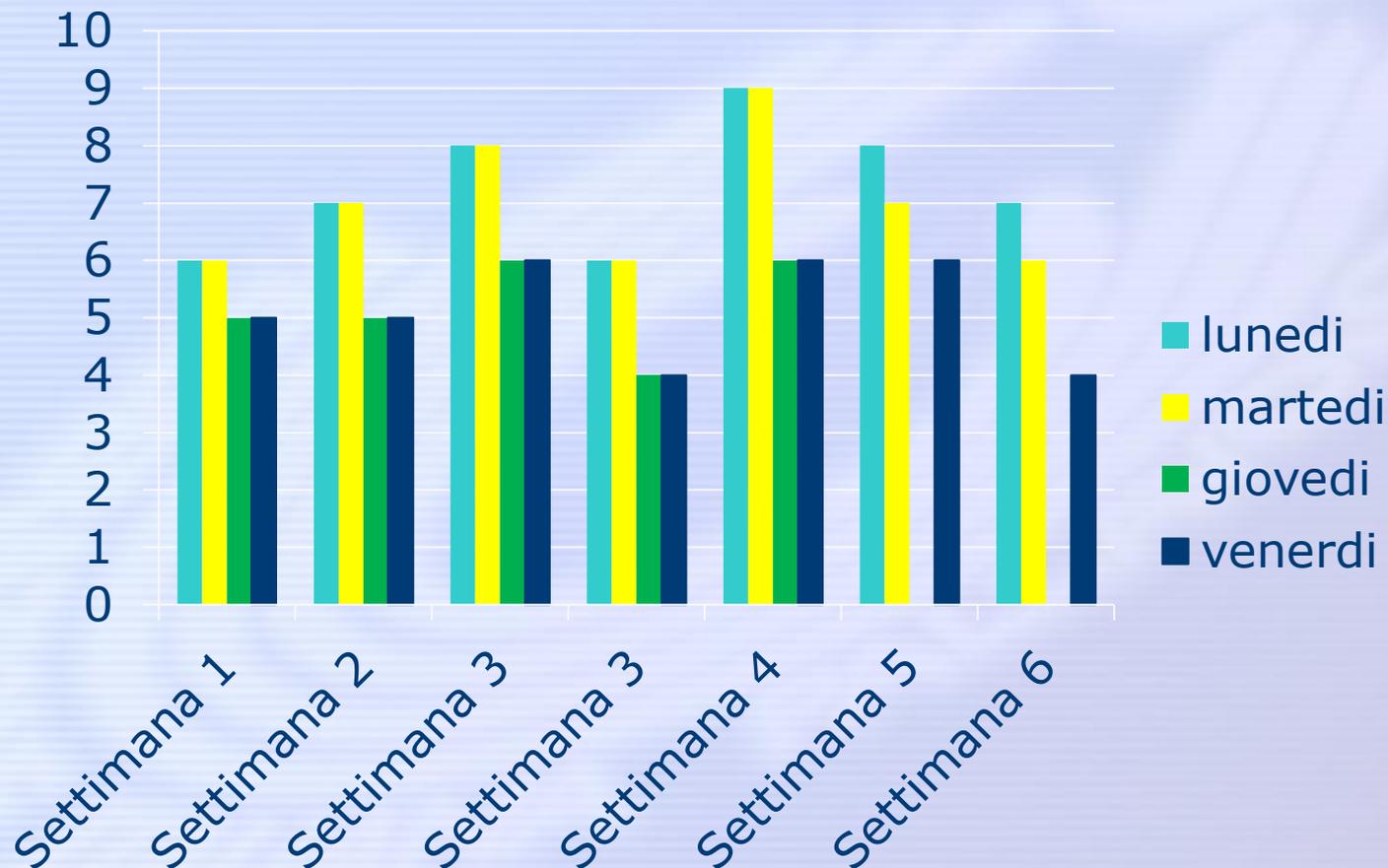
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



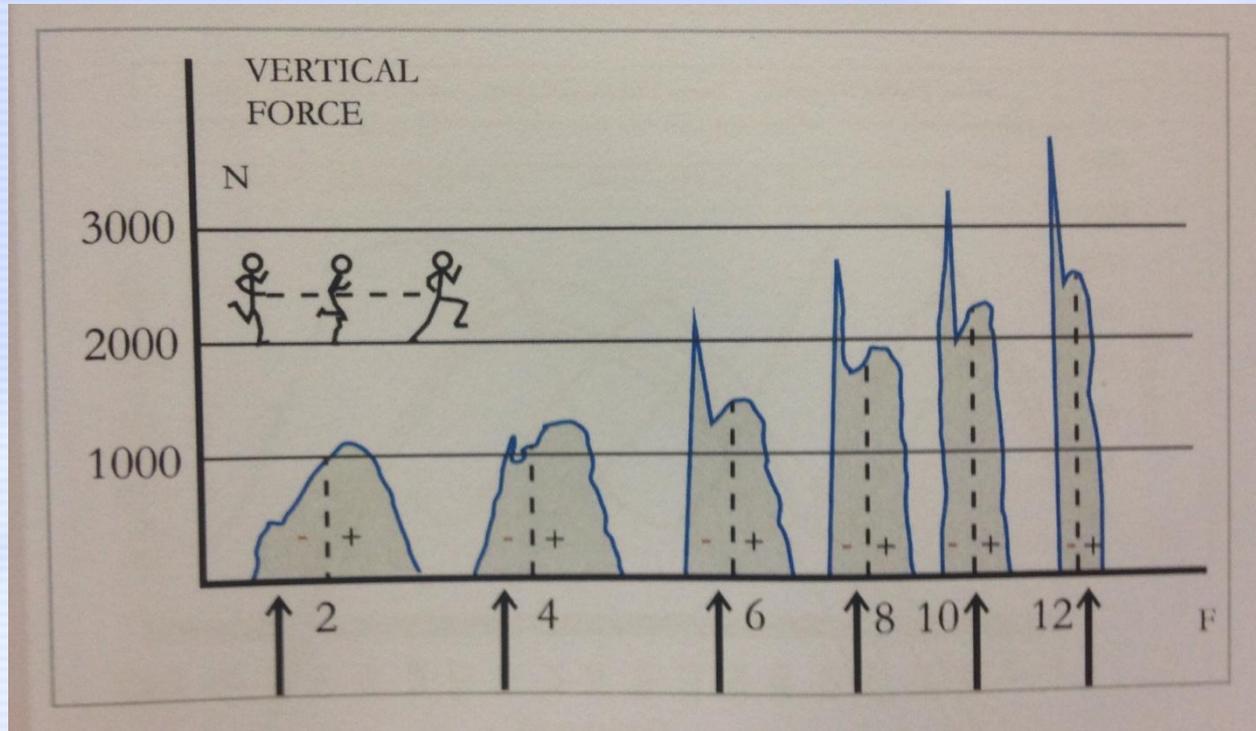
CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Forza di reazione del terreno nella direzione verticale durante differenti velocità.

Passando da velocità bassa (2-4 m/s) ad altissima velocità (10-12 m/s) il tempo di contatto si riduce e la forza si fa sempre più elevata (Bosco 1992, Track Technique,124)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

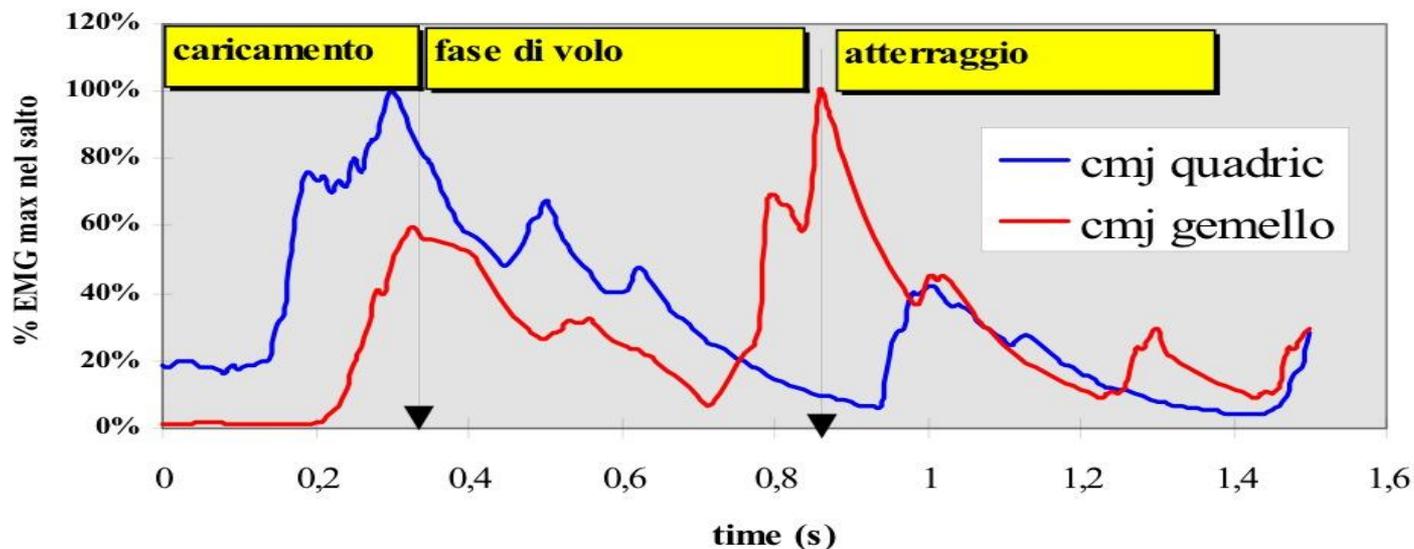


CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



% dell'emg max durante il salto del quadricipite e del gemello



(da Colli, L'allenamento dei piedi nel giocatore di basket)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE ...**