

Potenza anaerobica

martedì 07 febbraio 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 luglio 2006

La potenza anaerobica indica la capacità di sostenere uno sforzo piuttosto elevato, ma limitato solo a qualche decina di secondi. Ciò determina una considerevole produzione di acido lattico.

I mezzi di allenamento

utili ad incrementare questo fattore fisiologico sono essenzialmente le prove ripetute corte perché le andature di corsa devono essere molto veloci. Per sostenere uno sforzo così elevato i tempi di recupero devono essere lunghi.

Fonte: www.orlandopizzolato.com