

Gli amatori con il fermo per il coronavirus andranno tutti più forte e stracceranno i loro primati

Scritto da Tommaso Ticali

Domenica 03 Maggio 2020 17:46 - Ultimo aggiornamento Venerdì 13 Novembre 2020 18:24

Gli amatori con il fermo per il coronavirus andranno tutti più forte e stracceranno i loro primati personali !



Vi spiego perché tutti gli amatori andranno più forte quando cominceranno le gare, la maggior parte di loro prima del coronavirus gareggiavano quasi tutte le settimane, partecipando a tutta una serie di grand prix provinciali e regionali , quindi era difficile programmare e migliorare, il lunedì e il martedì successivo alla gara bisognava fare un allenamento blando per recuperare la gara della domenica ,si faceva un lavoro specifico il mercoledì o giovedì , il venerdì e sabato bisognava scaricare per la gara successiva. Quindi in questo periodo di fermo forzato quasi tutti hanno rallentato la preparazione facendo principalmente lavori muscolari, rulli o tapis roulant .Le prossime gare sicuramente se tutto va bene saranno nel mese di ottobre, quindi con una ripresa graduale in poco tempo ci si può portare ai livelli di prima e con un programma ben strutturato si può lavorare con più intensità senza l'assillo di ben figurare nelle gare che ogni domenica si organizzavano.

Fare un programma per un atleta amatore non è facile perché spesso non interessa la grande prestazione in una singola competizione (come capita agli atleti professionisti) ma vuole essere ogni domenica in buone condizioni. Comunque con alcuni amatori che seguono spesso si arriva ad un compromesso ,continuano a gareggiare quasi ogni settimana ,ma alcune gare le corrono come se fosse un allenamento , in modo che recuperano prima al termine della gara-allenamento e possono seguire un programma personalizzato per migliorare le loro prestazioni e raggiungere il massimo della forma nell'evento programmato.