

● FASI DELL'ALLENAMENTO

- **Primo stadio** o condizionamento iniziale
 - durata dalle 2 alle 4 settimane
 - esercizi
 - allungamento
 - esercizi a corpo libero
 - attivita' aerobica di intensita' ad di sotto del limite minimo dell'area allenante
- **Secondo stadio** o stadio del miglioramento
 - esercizi:
 - durata e intensita' dell'esercizio devono essere incrementati ogni 1-3 settimane
 - dopo i 30 anni l'organismo ha bisogno di una settimana in piu' per adattarsi ad uno stimolo nuovo
 - un soggetto di 35 anni migliora dopo 2 settimane
 - un soggetto di 45 anni migliora dopo 3 settimane
 - la capacita' aerobica migliora del 30-35% dopo la puberta'
 - la capacita' aerobica migliora del 25% in adulti giovani
 - la capacita' aerobica migliora del 10% in soggetti oltre i 70 anni
- **Terzo stadio** o fase di mantenimento
 - si raggiunge dopo 6-12 mesi di allenamento

