

**RIFERIMENTO RENDIMENTO ATLETICO****Forza Esplosiva – Reattività**

Test	Riferimento 1° linea					
	Salto			W-Reatt.	Reattività 5"	
	SJ (cm)	CMJ (cm)	W-15sec. (watt/kg.)		Altezza (cm)	Tempo Con. (milisec)
Ottimo alto livello	37	42			35.10	179
<b>Soglia di allenamento</b>	35.9	36.7			26.10	230

**Rapidità – frequenza**

Esercizio	Frequenza Skipp basso			Stiffness 10 secondi			
	Quantità	Tempo Sinistra	Tempo destra	Sinistra Tempo contatto	Altezza	Destra Tempo contatto	Altezza
Ottimo alto livello				305	19.40	305	19.40
<b>Soglia di allenamento</b>				340	16.87	340	16.87

**Forza Esplosiva – Reattività**

Test	Riferimento 2a linea					
	Salto			W-Reatt.	Reattività 5"	
	SJ (cm)	CMJ (cm)	W-15sec. (watt/kg.)		Altezza (cm)	Tempo Con. (milisec)
Ottimo alto livello	38	42			36.9	250
<b>Soglia di allenamento</b>	36.8	40.1			28.4	295

**Rapidità – frequenza**

Esercizio	Frequenza Skipp basso			Stiffness 10 secondi			
	Quantità	Tempo Sinistra	Tempo destra	Sinistra Tempo contatto	Altezza	Destra Tempo contatto	Altezza
Ottimo alto livello				328	22.30	328	22.30
<b>Soglia di allenamento</b>				354	19.40	354	16.90

**Forza Esplosiva – Reattività**

Riferimento 3za linea						
Test	Salto			W-Reatt.	Reattività 5"	
	SJ (cm)	CMJ (cm)	W-15sec. (watt/kg.)		Altezza (cm)	Tempo Con. (milisec)
Ottimo alto livello	43	47			39.8	270
<b>Soglia di allenamento</b>	40.2	42.5			35.5	340

**Rapidità – frequenza**

Esercizio	Frequenza Skipp basso			Stiffness 10 secondi			
	Quantità	Tempo Sinistra	Tempo destra	Sinistra Tempo contatto	Altezza	Destra Tempo contatto	Altezza
Ottimo alto livello				280	22.15	280	22.15
<b>Soglia di allenamento</b>				297	19.27	297	19.27

**Forza Esplosiva – Reattività**

Riferimento mediano di mischia						
Test	Salto			W-Reatt.	Reattività 5"	
	SJ (cm)	CMJ (cm)	W-15sec. (watt/kg.)		Altezza (cm)	Tempo Con. (milisec)
Ottimo alto livello	39	43			37.44	175
<b>Soglia di allenamento</b>	38.6	41.3			33.08	210

**Rapidità – frequenza**

Esercizio	Frequenza Skipp basso			Stiffness 10 secondi			
	Quantità	Tempo Sinistra	Tempo destra	Sinistra Tempo contatto	Altezza	Destra Tempo contatto	Altezza
Ottimo alto livello				255	24.85	255	24.85
<b>Soglia di allenamento</b>				290	21.62	290	21.62

**Forza Esplosiva – Reattivita**

Riferimento apertura – centri						
Test	Salto			Reattivita 5''		
	SJ (cm)	CMJ (cm)	W-15sec. (watt/kg.)	W-Reatt.	Altezza (cm)	Tempo Con. (milisec)
Ottimo alto livello	38	43			37	234
<b>Soglia di allenamento</b>	36.5	40.2			33	280

**Rapidita – frequenza**

Esercizio	Frequeza Skipp basso			Stifness 10 secondi			
	Quantita	Tempo Sinistra	Tempo destra	Sinistra Tempo contatto	Altezza	Destra Tempo contatto	Altezza
Ottimo alto livello				266	25.30	266	25.30
<b>Soglia di allenamento</b>				300	22	300	22

**Forza Esplosiva – Reattivita**

Riferimento di ala – estremo						
Test	Salto			Reattivita 5''		
	SJ (cm)	CMJ (cm)	W-15sec. (watt/kg.)	W-Reatt.	Altezza (cm)	Tempo Con. (milisec)
Ottimo alto livello	39	44			36.9	200
<b>Soglia di allenamento</b>	38.6	41.7			34.8	235

**Rapidita – frequenza**

Esercizio	Frequeza Skipp basso			Stifness 10 secondi			
	Quantita	Tempo Sinistra	Tempo destra	Sinistra Tempo contatto	Altezza	Destra Tempo contatto	Altezza
Ottimo alto livello				246	26.22	246	26.22
<b>Soglia di allenamento</b>				282	22.81	282	22.81

**Velocita**

Riferimento 1° linea					
Tests	5 metri	10 metri	20 metri	30 metri	Navetta 20+20
Ottimo alto livello	1" 9/100	1" 68/100	3" 2/100	4" 25/100	7" 40/100
Soglia di allenamento	1" 16/100	2" 7/100	3" 42/100	4" 68/100	8" 47/100

Riferimento 2da linea					
Tests	5 metri	10 metri	20 metri	30 metri	Navetta 20+20
Ottimo alto livello	1" 11/100	1" 68/100	3" 12/100	4" 20/100	7" 30/100
Soglia di allenamento	1" 20/100	1" 95/100	3" 25/100	4" 53/100	7" 94/100

Riferimento 3za linea					
Tests	5 metri	10 metri	20 metri	30 metri	Navetta 20+20
Ottimo alto livello	1" 9/100	1" 67/100	2" 98/100	4" 10/100	7"
Soglia di allenamento	1" 16/100	1" 89/100	3" 32/100	4" 37/100	7" 77/100

Riferimento Mediani di mischia e apertura					
Tests	5 metri	10 metri	20 metri	30 metri	Navetta 20+20
Ottimo alto livello	1" 07/100	1" 67/100	3"	4" 10/100	7"
Soglia di allenamento	1" 12/100	1" 89/100	3" 19/100	4" 38/100	7" 50/100

Riferimento centri					
Tests	5 metri	10 metri	20 metri	30 metri	Navetta 20+20
Ottimo alto livello	1" 04/100	1" 67/100	2" 87/100	3" 90/100	6" 90/100
Soglia di allenamento	1" 10/100	1" 89/100	3" 10/100	4" 25/100	7" 43/100

Riferimento ala e estremo					
Tests	5 metri	10 metri	20 metri	30 metri	Navetta 20+20
Ottimo alto livello	1" 5/100	1" 67/100	2" 90/100	3" 80/100	6" 80/100
Soglia di allenamento	1" 11/100	1" 90/100	3" 1/100	4" 28/100	7" 47/100

**Condizionamenti Metabolici**

<b>Riferimento 1° linea</b>			
<b>Tests</b>	<b>Yo-Yo</b>	<b>Australiana</b>	<b>Capanna</b>
<b>Ottimo alto livello</b>	<b>11.4</b>	<b>710</b>	<b>- 2 %</b>
<b>Soglia di allenamento</b>	<b>9.2</b>	<b>610</b>	<b>3.5 %</b>

<b>Riferimento 2da linea</b>			
<b>Tests</b>	<b>Yo-Yo</b>	<b>Australiana</b>	<b>Capanna</b>
<b>Ottimo alto livello</b>	<b>12.4</b>	<b>720</b>	<b>- 2 %</b>
<b>Soglia di allenamento</b>	<b>10.3</b>	<b>620</b>	<b>4.3</b>

<b>Riferimento 3za linea</b>			
<b>Tests</b>	<b>Yo-Yo</b>	<b>Australiana</b>	<b>Capanna</b>
<b>Ottimo alto livello</b>	<b>12.7</b>	<b>740</b>	<b>- 2 %</b>
<b>Soglia di allenamento</b>	<b>11.6</b>	<b>655</b>	<b>2.4 %</b>

<b>Riferimento Mediani di mischia e apertura</b>			
<b>Tests</b>	<b>Yo-Yo</b>	<b>Australiana</b>	<b>Capanna</b>
<b>Ottimo alto livello</b>	<b>12.10</b>	<b>740</b>	<b>- 2 %</b>
<b>Soglia di allenamento</b>	<b>12.2</b>	<b>670</b>	<b>3.1</b>

<b>Riferimento centri</b>			
<b>Tests</b>	<b>Yo-Yo</b>	<b>Australiana</b>	<b>Capanna</b>
<b>Ottimo alto livello</b>	<b>12.7</b>	<b>760</b>	<b>- 2 %</b>
<b>Soglia di allenamento</b>	<b>11.8</b>	<b>655</b>	<b>2.1 %</b>

<b>Riferimento ala e estremo</b>			
<b>Tests</b>	<b>Yo-Yo</b>	<b>Australiana</b>	<b>Capanna</b>
<b>Ottimo alto livello</b>	<b>12.4</b>	<b>735</b>	<b>- 2 %</b>
<b>Soglia di allenamento</b>	<b>12.1</b>	<b>670</b>	<b>2.2 %</b>