Come gestire il carico di allenamento in riabilitazione: Volume e Intensità

Volume

STRATEGIE PER MODIFICARE

Pain

Durata dell'allenamento

Frequenza degli allenamenti

Numero di sessioni al giorno

Rep, Set, drills

Distanta e durata delle ripetizioni

Wellness

Intensità

STRATEGIE PER MODIFICARE

Pain

Velocità del movimento o tactical drills

Kg

Power output (watt)

Riposo tra le reps

% FC

Wellness