

Informazioni utili per compilare alcuni campi del modulo di richiesta allenamento.

Peso: si intende misurato alla mattina appena alzato, a digiuno e dopo aver svuotato l'alvo e la vescica.

Sport praticato da anni: si intende a livello agonistico o di gare amatoriali.

n. UA settimanali: si intendono il numero delle Unità Allenanti settimanali da inserire nell'allenamento (dal lunedì alla domenica).

Durata delle singole UA: è il tempo massimo dedicato alle Unità Allenanti, le UA saranno comprese tra il valore minimo e massimo.

Periodo:

- **GENERALE** - fase iniziale della preparazione che ha come scopo lo sviluppo armonico dell'atleta e di preparazione alla fase specifica
- **SPECIALE** - fase precedente alle gare dove gli esercizi eseguiti sono di condizionamento allo sport praticato con incremento di intensità del carico
- **AGONISTICO** - fase di gara con esercizi ad alta intensità, gare di preparazione e di controllo. Il carico è a basso volume
- **TRANSIZIONE** - fase di collegamento tra vari periodi, ha lo scopo di "rigenerare" la condizione atletica.

Parametri fisiologici: compilare questi campi solo nel caso in cui si sia eseguito un test cardiopolmonare. Si consiglia di inserire, nel campo *comunicazioni aggiuntive*, il protocollo del test.

Comunicazioni aggiuntive: inserire qualsiasi comunicazione di carattere personale che si ritenga importante per l'elaborazione del programma d'allenamento.