

PERCORSO PLIOMETRICO

12 settimane per atleti

Una guida semplice per imparare ad atterrare, saltare e reagire con più qualità.

2 SEDUTE A SETTIMANA

Parti dal livello che controlli bene

Non serve correre. Se la tecnica peggiora, ripeti il livello o torna indietro.

Le quattro regole

Queste regole contano più del numero scritto sul calendario.

01 Due sedute a settimana

Lascia almeno 48 ore tra le sedute più impegnative.

02 Salta quando sei fresco

Dopo il riscaldamento e prima della parte più faticosa dell'allenamento.

03 Aumenta una cosa alla volta

Più ripetizioni, più altezza, più velocità oppure più difficoltà. Non tutto insieme.

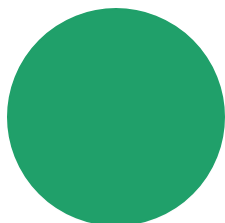
04 La tecnica decide

Avanza solo se mantieni controllo, ritmo e atterraggi puliti.

Recupera 60-90 secondi nei livelli facili e 2-3 minuti nei salti più intensi.

Continua, rallenta o fermati

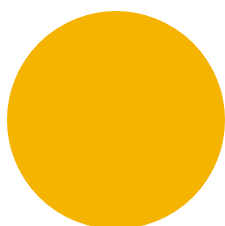
Usa questo semaforo durante la seduta e nelle 24 ore successive.



VERDE

CONTINUA

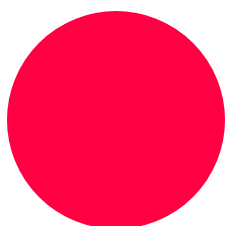
Nessun dolore. Atterraggi stabili. Altezza e ritmo restano simili.



GIALLO

RALLENTA

La tecnica cala o senti una stanchezza insolita. Riduci serie, altezza o difficoltà.



ROSSO

FERMATI

Dolore, gonfiore, zoppia o perdita netta di controllo. Non forzare.

Se un sintomo persiste o cambia il movimento, parlane con un professionista qualificato.

Il percorso in sei livelli

Ogni livello dura due settimane. Ripetilo se non controlli ancora bene gli esercizi.

1-2**ATTERRAGGIO**

Impara a fermarti

3-4**RITMO**

Pogos e salti bassi

5-6**SPINTA**

Più altezza o distanza

7-8**REATTIVITÀ**

Contatti più rapidi

9-10**IMPATTO**

Salti più intensi

11-12**TRANSFER**

Un arto, direzioni e segnali

Più avanzato significa più specifico e meglio controllato.

Atterraggi puliti

Prima impara ad assorbire e fermarti in equilibrio.

SEDUTA A

20-30 contatti

Snap-down

3 x 4

Scendi rapido e fermati

Squat jump + stop

3 x 4

Blocca l'atterraggio per 2 secondi

SEDUTA B

20-30 contatti

Step-off basso + stop

3 x 3

Rialzo di 10-20 cm

Hop avanti + stop

3 x 3/lato

Distanza facile da controllare

PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO QUANDO

Completi tutte le serie senza perdere equilibrio e senza far collassare il ginocchio verso l'interno.

Ritmo a basso impatto

Aggiungi elasticità senza cercare subito la massima altezza.

SEDUTA A

36-50 contatti

Pogo sul posto

4 × 8

Altezza bassa e ritmo costante

Line hop avanti-indietro

3 × 6

Movimento piccolo e continuo

SEDUTA B

32-48 contatti

Pogo laterale

4 × 6

Bacino stabile

Power skip

3 × 6/lato

Ritmo fluido, spinta controllata

PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO QUANDO

Mantieni lo stesso ritmo dall'inizio alla fine e gli appoggi restano silenziosi e ordinati.

Più spinta

Usa più tempo e movimento per produrre altezza o distanza.

SEDUTA A

28-40 contatti

CMJ con reset

4 × 4

Riparti solo quando sei pronto

Broad jump + stop

4 × 3

Salta avanti e controlla l'arrivo

SEDUTA B

28-40 contatti

Lateral bound + stop

4 × 3/lato

Spingi lateralmente e frena

Split jump con reset

3 × 4/lato

Cerca stabilità, non velocità

PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO QUANDO

Altezza o distanza restano simili e controlli l'ultimo atterraggio come il primo.

Reattività

Ora prova a ridurre il tempo a terra senza perdere postura.

SEDUTA A

24-36 contatti

Pogo alto e rapido

4 × 6

Spingi subito dopo il contatto

Hurdle hop basso

4 × 4

Ostacoli bassi e regolari

SEDUTA B

24-36 contatti

Line hop laterale rapido

4 × 5/lato

Piccola escursione

Single-leg pogo assistito

3 × 5/lato

Usa un appoggio se serve

PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO QUANDO

Il contatto non diventa più lento nelle ultime serie e il rumore non aumenta.

Salti più intensi

Aumenta l'impatto, ma abbassa il numero di ripetizioni.

SEDUTA A

16-24 contatti

Drop jump basso

5 × 3

Parti da 10-20 cm

Hurdle hop più alto

4 × 3

Poche ripetizioni, massimo controllo

SEDUTA B

18-28 contatti

Hop per distanza

4 × 3/lato

Atterraggio fermo

Lateral hurdle hop

3 × 3/lato

Altezza moderata

PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO QUANDO

Completi due sedute senza calo evidente di tecnica, altezza, distanza o velocità di contatto.

Transfer e variabilità

Cambia direzione o risposta senza perdere la qualità imparata.

SEDUTA A

18-28 contatti

Hurdle hop + sprint

4 × 3

Accelera dopo l'ultimo salto

Drop jump + target

4 × 2

Scegli uno di due bersagli

SEDUTA B

16-24 contatti

Hop laterale su segnale

4 × 3/lato

Segnale visivo o vocale

Jump, land, go

4 × 3

Atterra, stabilizza e accelera

PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO QUANDO

Il segnale non cambia radicalmente il tuo atterraggio. Aggiungi una sola variabile nuova alla volta.

Se è troppo difficile

Rendi l'esercizio più semplice senza eliminare l'obiettivo della seduta.

PERDI EQUILIBRIO

**Riduci distanza o
altezza**

Aggiungi uno stop di 2
secondi

SEI TROPPO LENTO

**Abbassa ostacolo o
rialzo**

Fai meno ripetizioni per serie

FAI TROPPO RUMORE

Riduci impatto

Torna a pogos più bassi

UN ARTO NON REGGE

**Usa appoggio o
versione bilaterale**

Poi torna gradualmente su un
arto

IL SEGNALE TI CONFONDE

**Comunica prima la
direzione**

Rendi il segnale più tardivo
solo dopo

La regressione giusta ti permette di allenarti bene oggi e progredire domani.

La checklist dell'atleta

Prima di aumentare la difficoltà, controlla questi punti.



Ho completato almeno due sedute di questo livello con buona tecnica.



Non ho dolore, gonfiore o alterazioni del movimento.



L'ultima serie è simile alla prima per ritmo e controllo.



Aumento una sola variabile nella seduta successiva.

FONTI PRINCIPALI

Davies et al. (2015) · Flanagan & Comyns (2008)
Duchateau & Amiridis (2023) · Ramírez-Campillo et al. (2018, 2019)
Healy et al. (2018) · Bathe et al. (2023)

Materiale educativo generale per atleti adulti sani. Non sostituisce una prescrizione individuale, una diagnosi o un percorso riabilitativo. Copia gratuita per uso personale. Vietate vendita e ripubblicazione senza autorizzazione.