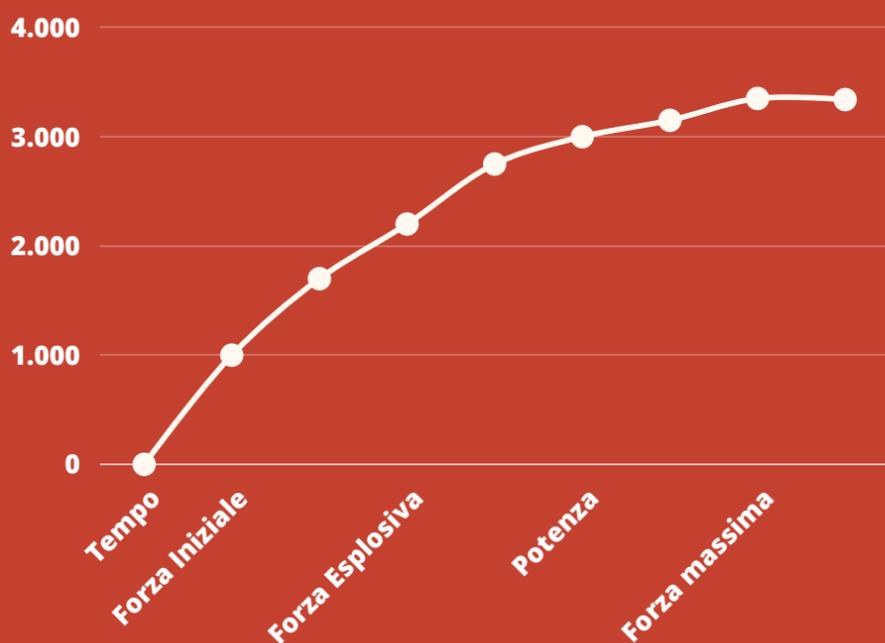


# La Curva Forza/Tempo



Nell'analisi della curva Forza/Tempo è possibile distinguere diverse espressioni di tensione muscolare attraverso cui la forza può esprimersi.



**Forza Iniziale**  
50 ms

Coordinazione  
Intra-Muscolare

**Forza Esplosiva**  
150-200 ms

Incremento  
frequenza di  
scarica delle unità  
motorie



**Potenza**  
200-400 ms

La somma della  
Forza Iniziale ed  
Esplosiva



**Forza Massima**  
700-900 ms

Massimo livello di  
tensione muscolare  
generabile



L'allenamento può implicare l'espressione di vari tipi di forza, ciascuna delle quali riveste un significato particolare per determinate discipline sportive e per diversi atleti.