



La stessa esigenza di dare ordine e significato più incisivo a tutti i mezzi adottati si sentì per la quantizzazione della zavorra da usare come traino, negli sprint di 30 metri.

L'esercizio assai più specifico dei balzi, consente anche una [partenza dalla posizione raccolta e stimola la ciclicità della espressione attiva e veloce della forza](#) di tipo esplosivo (capacità di reclutamento istantaneo).

L'entità del peso del traino non deve essere eccessiva da rallentare troppo il dinamismo esecutivo, ma nemmeno troppo esigua, da non stimolare sufficientemente la forza.

La scelta cadde su un traino che provocava un peggioramento del tempo record sulla stessa distanza di 30 metri corsa senza traino, di circa 10 decimi.

[Il carico in definitiva comportava l'allungamento dei tempi di spinta](#) dei primi 5/6 passi che da 300 millesimi della prima spinta, scendevano fino a 130 millesimi circa degli altri tempi di appoggio che stabilizzandosi (il traino infatti non acquista inerzia) aumentavano gli effetti sulla muscolatura.

L'aumento dei tempi di tensione stimola un più massiccio reclutamento e quindi abilita maggiormente la muscolatura ad esprimere forza esplosiva.

