

COME ORGANIZZARE UNA SEDUTA D'ALLENAMENTO

Nelle tabelle, per ciascun giorno, vi sono le indicazioni relative a:

- durata totale dell'allenamento;
- tempi da trascorrere alle diverse intensità (definite nel paragrafo "L'intensità dello sforzo")

Ogni seduta d'allenamento è introdotta da circa 15-20' di avviamento motorio, da fare a ritmo lento. E' altrettanto importante terminare con circa 10' percorsi in scioltezza per rilassare la muscolatura (defaticamento). Si consiglia inoltre di svolgere regolarmente 10' di stretching al termine di ogni seduta di allenamento.

LE INTENSITA' DELLO SFORZO (PER CICLISMO E PODISMO):

RITMO LENTO

E' il ritmo di base dell'allenamento, caratterizzato da respirazione regolare e non eccessivamente profonda, percezione dello sforzo di livello 2-3 in una scala da 1 a 10 (Borg CR10).

RITMO MEDIO - CORSA IN SALITA O SALITA A RITMO REGOLARE

Questo ritmo d'allenamento è caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (lieve difficoltà a chiaccherare); la percezione dello sforzo è di livello 4-5 in una scala da 1 a 10.

RITMO SOGLIA IN PIANURA o SOGLIA IN SALITA

Questo ritmo di allenamento è caratterizzato da respirazione profonda e affannosa; la percezione dello sforzo è pari a 6-7 in una scala da 1 a 10. Corrisponde grosso modo alla massima intensità che si sarebbe in grado di mantenere in una prova cronometrata di circa 30 minuti.

LE INTENSITA' DELLO SFORZO (SOLO PER IL PODISMO):

CAMMINATA (IN PIANURA - SALITA)

E' l'attività di base per migliorare la propria forma di benessere, caratterizzata da respirazione regolare (lievemente profonda in salita), percezione dello sforzo di livello 2 in una scala da 1 a 10.

CORSA INTERMITTENTE o CORSA SU PERCORSO COLLINARE

Questo mezzo di allenamento è meglio definito come "corsa continua con variazioni di velocità" per periodi prestabiliti (esempio: un minuto lento e un minuto veloce), oppure variabili (ad esempio quando capita di affrontare un percorso collinare).

E' caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (fase lenta) e da respirazione affannosa (fase veloce o salita); la percezione dello sforzo di questo mezzo di allenamento, in una scala da 1 a 10, corrisponde al livello 2-3 nella fase lenta e 6-7 nella fase veloce o di salita.

PERCEZIONE DELLO SFORZO secondo la Scala di Borg CR10

Nulla	> 0
Molto debole	> 1
Debole, leggero	> 2
Moderato	> 3
Moderatamente forte	> 4
Forte	> 5
Assai forte	> 7
Estremamente forte, massimale	> 10

ReStelvio 2016

MAPEI

TRAINING

IL PROGRAMMA D'ALLENAMENTO PER VINCERE LA TUA SFIDA CON LO STELVIO



Per maggiori informazioni:

SPORT SERVICE MAPEI

via Busto Fagnano 38, angolo via Armando Diaz

21057 Olgiate Olona (Va)

Tel. 0331 575757

Fax 0331 575728 www.mapeisport.it

mapeisport@mapeispor.it



PER CHI SI ALLENA UNA VOLTA A SETTIMANA CAMMINANDO O CORRENDO

Affrontare un dislivello di oltre 1500 metri camminando o correndo lentamente non è impresa facile. Per far fronte ad un impegno simile è necessario avere una buona condizione, per evitare di incorrere in eventuali disagi legati allo sforzo richiesto. Pertanto, come condizione fisica di base, è richiesta la capacità di camminare per 2 ore su un percorso misto, con almeno 30' di salita a pendenza media (3%-6%). Chi all'inizio del programma di allenamento è in grado di correre per almeno mezz'ora, può sostituire nel seguente programma le fasi di cammino "a passo svelto" con della corsa a ritmo blando.

UN ALLENAMENTO PER IL PODISMO

Dom 15 maggio 2h 10' totali di camminata con 30' a passo medio in pianura + 30' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 22 maggio 2h 20' totali di camminata con 30' a passo medio in pianura + 40' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 29 maggio 2h 30' con 30' a passi medio in pianura + 50' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 5 giugno 3h di camminata in modo spedito su percorso collinare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 12 giugno 3h con 40' a passo medio in pianura + 60' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 19 giugno 3h con 50' a passo medio in pianura + 70' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 26 giugno 3h con 50' a passo medio in pianura + 80' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 3 luglio 3h 30' camminata in modo spedito su percorso collinare (lieve difficoltà a chiacchiere)
Dom 10 luglio MAPEI DAY

UN ALLENAMENTO PER IL CICLISMO

Dom 15 maggio 2h 30' con 10' medio + 3 salite da circa 10' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)
Dom 22 maggio 2h 45' con 10' medio + 2 salite da circa 12' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 15' a ritmo regolare (con 4' circa alla soglia)
Dom 29 maggio 3h con 10' medio + 2 salite da circa 15' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 20' a ritmo regolare (con 4' circa alla soglia)
Dom 5 giugno 3h con 10' medio + 3 salite da circa 20' a ritmo regolare (con 4'-5' alla soglia per ogni salita)
Dom 12 giugno 3h con 10' medio + una salita da 12'-15' a ritmo regolare (con ultimi 3' alla soglia) + una salita da 11-13 km a ritmo regolare (con ultimi 5' alla soglia)
Dom 19 giugno 3h con 15' medio + tre salite da circa 25' a ritmo regolare (ultimi 4'-5' di ogni salita in soglia)
Dom 26 giugno 3h con 15' medio + una salita di 15-18 km (in alternativa: due salite da 8-10 km circa) a ritmo regolare (possibilmente fare 2 volte 5' alla soglia durante l'ascesa)
Dom 3 luglio 3h con 10' medio + 3 salite da 12-15' a ritmo regolare
Dom 10 luglio MAPEI DAY

PER CHI SI ALLENA DUE VOLTE A SETTIMANA CAMMINANDO O CORRENDO

Il secondo allenamento deve essere svolto nel mezzo della settimana (nelle tabelle è indicato al mercoledì, va bene anche il giovedì). Si ha la possibilità di scegliere se allenarsi in salita (scelta preferenziale) o in pianura (per chi non ha la possibilità di inserire salite nel percorso d'allenamento).

DUE ALLENAMENTI PER IL PODISMO

Condizione fisica di base: capacità di correre almeno per un ora, su percorso misto, con almeno 20' di salita a pendenza media (3%-6%).
Attenzione: negli allenamenti su salite lunghe (di durata superiore ai 15') è pre-feribile organizzarsi in modo da non dover ripercorrere la discesa correndo.

Mer 11 maggio 40' di cui 10' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 15 maggio 1h 10' con 15' medio + 3 salite da circa 8' a ritmo regolare (con gli ultimi 2' alla soglia per ogni salita) con 3' di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 18 maggio 45' di cui 15' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 22 maggio 1h 15' con 15' medio + 3 salite da circa 10' a ritmo regolare (con gli ultimi 2'30" alla soglia per ogni salita) con 3' di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 25 maggio 50' di cui 20' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 29 maggio 1h 20' con 15' medio + 3 salite da circa 12' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita) con 3' di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 1 giugno 55' di cui 25' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 5 giugno 1h 25' con 20' medio + 3 salite da circa 15' a ritmo regolare (con 3'30"/4" alla soglia per ogni salita) con 3' di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 8 giugno 1h di cui 30' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 12 giugno 1h 30' con 25' medio + 2 salite da 25' a ritmo regolare (con ultimi 4'/5' alla soglia) con 3' di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 15 giugno 1h di cui 25' a ritmo medio + 2x12' collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 5' lenti
Dom 19 giugno 1h 35' con 25' medio + 2 salite da 25' a ritmo regolare (con ultimi 5' alla soglia) con 3' di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 22 giugno 1h di cui 20' a ritmo medio + 2x15' collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 7' lenti
Dom 26 giugno 1h 40' con 30' medio + salita da 40' a ritmo regolare (con ultimi 8'/10' soglia)
Mer 29 giugno 1h di cui 15' a ritmo medio + 2x18' collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 5' lenti
Dom 3 luglio 1h 50' con 30' medio + una salita di 50' a ritmo regolare (no soglia)
Mer 6 luglio 50' a ritmo lento/lungo in pianura
Dom 10 luglio MAPEI DAY

MAPEI DAY
AVVERTENZA IMPORTANTE: Le tabelle riportate nelle pagine sono da considerare esemplificative. Prima di iniziare il programma di allenamento seguendo queste tabelle, è indispensabile sottoporsi ad un'accurata visita medi- co-sportiva, affinché il medico stesso accerti l'idoneità del soggetto allo svolgimento delle tabelle sotto indicate (che dovranno dunque essere sottoposte alla valutazione del medico, in relazione alle caratteristiche del soggetto). Ogni responsabilità per incidenti o problemi direttamente o indirettamente derivanti dall'esecuzione di queste tabelle, non potrà pertanto essere attribuita a Sport Service Mapei, fatto salvo (per le sole situazioni ascrivibili alle responsabilità del medico) i casi in cui l'idoneità allo svolgimento della tabella non sia stata esplicitamente (per iscritto) rilasciata dai medici dell'ambulatorio di Sport Service Mapei, a seguito di regolare visita medica di accertamento.

DUE ALLENAMENTI PER IL CICLISMO

Condizione fisica di base: capacità di pedalare per due ore e mezza, su percorso misto, con almeno 30' di salita a ritmo regolare.

Mer 11 maggio SALITA: 2h con 2 salite da 6'-8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 8' circa a ritmo medio
Dom 15 maggio 2h 30' con 10' medio + 3 salite da circa 10' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)
Mer 18 maggio SALITA: 2h con 2 salite da 8'-10' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 10' circa a ritmo medio
Dom 22 maggio 2h 45' con 10' medio + 2 salite da circa 12' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 15' a ritmo regolare (con 4' circa alla soglia)
Mer 25 maggio 2h con 10' circa a ritmo medio
Dom 29 maggio 3h con 10' medio + 2 salite da circa 15' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 20' a ritmo regolare (con 4' circa alla soglia)
Mer 1 giugno SALITA: 2h con 3 salite da 8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 12'-14' circa a ritmo medio
Dom 5 giugno 3h con 10' medio + 3 salite da circa 20' a ritmo regolare (con 4'-5' alla soglia per ogni salita)
Mer 8 giugno SALITA: 2h con 2 salite da 10'-12' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 15' circa a ritmo medio
Dom 12 giugno 3h con 10' medio + una salita da 12'-15' a ritmo regolare (con ultimi 3' alla soglia) + una salita da 11-13 km a ritmo regolare (con ultimi 5' alla soglia)
Mer 15 giugno 2h con 10' a ritmo medio
Dom 19 giugno 3h con 15' medio + tre salite da circa 25' a ritmo regolare (ultimi 4'-5' di ogni salita in soglia)
Mer 22 giugno SALITA: 2h con una salita da 20' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 3 volte 15' a ritmo medio
Dom 26 giugno 3h con 15' medio + una salita di 15-18 km (in alternativa: due salite da 8-10 km circa) a ritmo regolare (possibilmente fare 2 volte 5' alla soglia durante l'ascesa)
Mer 29 giugno SALITA: 2h con una salita da 25' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 20' a ritmo medio
Dom 3 luglio 3h con 10' medio + 3 salite da 12-15' a ritmo regolare
Mer 6 luglio 1h 30' tranquillo
Dom 10 luglio MAPEI DAY