

ReStelvio **MAPEI 2019**

DOMENICA 14 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO



Il programma di allenamento a cura del

CENTRO RICERCHE
MAPEI SPORT

PODISMO - 2 allenamenti la settimana

SPORT SERVICE MAPEI

Via Busto - Fagnano 38, angolo Via Armando Diaz
21057 - Olgiate Olona (VA)

Tel. 0331 575757 | Fax 0331 575728 | www.mapeisport.it

Per maggiori informazioni: segreteria@mapeisport.it

Le intensità dello sforzo

CAMMINATA (IN PIANURA - SALITA)

È l'intensità di base per migliorare il proprio benessere fisico. È caratterizzata da una respirazione regolare (lievemente profonda in salita). La percezione dello sforzo si situa ad un livello 2-3 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 ed un minuto veloce), oppure variabili (ad esempio quando capita di affrontare un percorso collinare). È caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (fase "lenta") e da una respirazione affannosa (fase "veloce" o in salita); la percezione dello sforzo, per questo mezzo di allenamento, in una scala da 1 a 10, corrisponde al livello 2-3 durante la fase "lenta" e 6-7 nella fase "veloce o di salita".

RITMO LENTO

È 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 di allenamento è caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (leggera difficoltà a chiacchierare); 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 ed 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 30-45 minuti.

AVVERTENZA IMPORTANTE

La tabella riportata nella pagina seguente è da considerarsi esemplificativa. Prima di iniziare il programma di allenamento seguendo questa tabella, è indispensabile sottoporsi ad un'accurata visita medico-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 questa tabella, 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.



2 allenamenti la settimana

Condizione fisica di base per svolgere il programma podismo con 2 allenamenti settimanali: 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 preferibile organizzarsi in modo da non dover ripercorrere la discesa correndo. Il secondo allenamento deve essere svolto nel mezzo della settimana (nelle tabelle è indicato al mercoledì, ma è possibile spostarlo anche al 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).

Mercoledì 15 maggio 40' di cui 10' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)	Domenica 19 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
Mercoledì 22 maggio 45' di cui 15' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)	Domenica 26 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
Mercoledì 29 maggio 50' di cui 20' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)	Domenica 2 giugno 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
Mercoledì 5 giugno 55' di cui 25' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)	Domenica 9 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
Mercoledì 12 giugno 1h di cui 30' a ritmo medio + 30' collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)	Domenica 16 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
Mercoledì 19 giugno 1h di cui 25' a ritmo medio + 2x12' collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 5' lenti	Domenica 23 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
Mercoledì 26 giugno 1h di cui 20' a ritmo medio + 2x15' collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 7' lenti	Domenica 30 giugno 1h 40' con 30' medio + salita da 40' ritmo regolare (con ultimi 8'/10' soglia)
Mercoledì 3 luglio 1h di cui 15' a ritmo medio + 2x18' collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 5' lenti	Domenica 7 luglio 1h 50' con 30' medio + una salita di 50' a ritmo regolare (no soglia)
Mercoledì 10 luglio 50' a ritmo lento/lungo in pianura	Domenica 14 luglio RE STELVIO MAPEI