

ReStelvio MAPEI 2019

DOMENICA 14 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO



Il programma di allenamento a cura del

CENTRO RICERCHE
MAPEI **SPORT**

PODISMO - 1 allenamento 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.



1 allenamento *la settimana*

Affrontare un dislivello di oltre 1500 metri camminando o correndo ad andatura blanda non è impresa facile. Per far fronte ad un impegno simile è necessario avere una buona condizione fisica, per evitare di incorrere in eventuali disagi legati allo sforzo richiesto. Pertanto, come condizione fisica di base per svolgere il programma podismo, 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.

Domenica 19 maggio

2h 10' totali di camminata con 30' a passo medio in pianura
+ 30' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 26 maggio

2h 20' totali di camminata con 30' a passo medio in pianura
+ 40' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 2 giugno

2h 30' con 30' a passo medio in pianura
+ 50' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 9 giugno

3h di camminata in modo spedito su percorso collinare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 16 giugno

3h con 40' a passo medio in pianura
+ 60' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 23 giugno

3h con 50' a passo medio in pianura
+ 70' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 30 giugno

3h con 50' a passo medio in pianura
+ 80' di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 7 luglio

3h 30' camminata in modo spedito su percorso collinare (lieve difficoltà a chiacchierare)

Domenica 14 luglio

RE STELVIO MAPEI