

VOLUMI E INTENSITA'

Cardini Luciano

TOTALE MEZZI	
MEZZI	TOTALE Ore
SCI TC	123.47/(103.26)
SCI TP	128.14/(106.37)
SKI ROLL TC	85.20/(73.50)
SKI ROLL TP	81.05/(72.52)
MARCIA BALZI	79.20/(50.50)
CORSA	157.13/(143.40)
BICI	50.55/(32.40)
PREATLETISMO	2.15/()
VARIE	9.40/(3.55)
FORZA	86.11/(52.34)
TOTALI GENERALI	804.00/(640.24)
SFORZO	799.43/(640.44)

















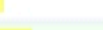



INTENSITA'	TOTALE Ore	TOTALE %
LENTO RECUPERO	164.48/(139.21)	22.96/(23.71)
LENTO	497.31/(400.39)	69.31/(68.16)
MEDIO	21.16/(19.33)	2.96/(3.33)
VELOCE	14.12/(11.48)	1.98/(2.01)
ANAEROBICO	1.53/(1.46)	0.26/(0.3)
GARA	18.09/(14.43)	2.53/(2.5)
TOTALI INTENSITA'	717.49/(587.50)	100,00%

HIT TRAINING

HIGH INTERVAL TRAINING

- PERCHE?
- PROTOCOLLO HIT
- CON CHI E COME?
 - ESEMPIO

ESEMPIO SETTIMANA HIT FORNI E DOBBIACO

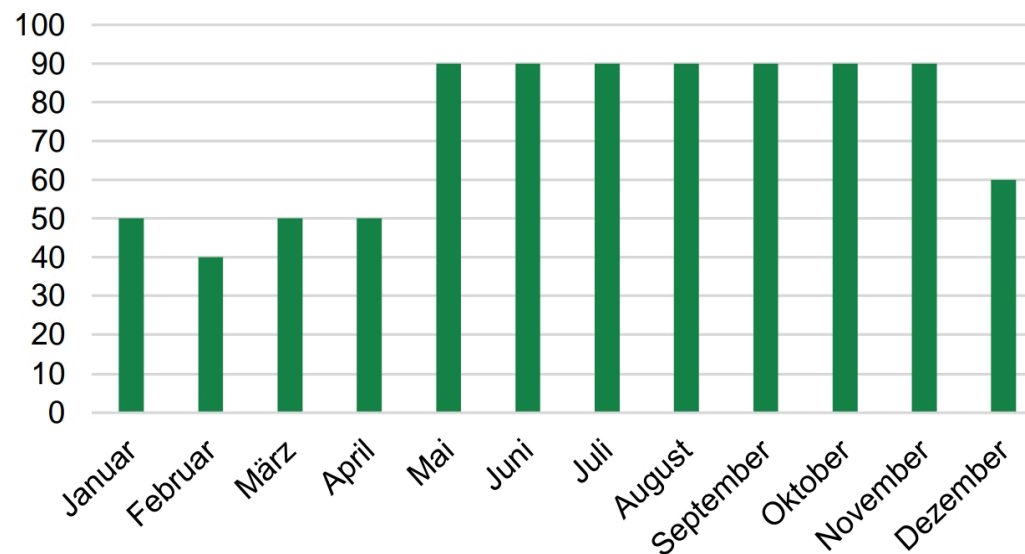
Gio 5	M	ski roll TC	spinta/classico									0.18	1.30	0.10	0.02			2.00										
Ven 6	M	corsa	Corsa 30									0.30						0.30										
Ven 6	P	ski roll TP	Prova roller forni con pregara. 1 giro a medio e 1 giro in I4 e 3 prove arrivo da 20"									0.23	1.00	0.03	0.03	0.01		1.30										
Sab 7	M	ski roll TP	Gara roller Sprint forni risc e defa fatto bene con I2 andante 5' x2									0.09	1.00	0.03	0.03		0.15	1.30										
Dom 8	M	ski roll TP	Gara forni 15 km tl risc e defa con I2 5'x2 fatto bene									0.15	0.45	0.05	0.02		0.33	1.40										
Dom 8	P	corsa	Trasferimento a dobbiaco Corsa defaticante con I2 8' x 2										1.00					1.00										
Lun 9	M	ski roll TC	Roller lento con tecnica									0.50	1.30					2.20										
Lun 9	P	forza	Forza lattacida con Erik e core 0.20								1.05							1.05										
Lun 9	P	corsa	Corsa risc e def. 0.30									0.30						0.30										
Mar 10	M	ski roll TP	Roller lento con salita finale 2.15									0.35	1.40					2.15										
Mar 10	P	corsa	Corsa con bastoni 1.30									0.30	1.00					1.30										
Mer 11	M	ski roll TP	Roller pista con I3 8' x 3 rec 2'									0.21	0.45	0.24				1.30										
Mer 11	P	ski roll TC	Roller con 30"-30" x 8 x 2 serie recupero 8 min									0.15	0.47			0.08		1.10										
Gio 12	M	corsa	Corsa 1.15 e core 0.20									0.15	1.00					1.15										
Gio 12	P	varie	Riposo muoversi 20' e stretching									0.20						0.20										
Ven 13	M	corsa	Corsa 3000m in pista poi 5 allunghi da 20/30" e stretching									0.15	0.45	0.03	0.12			1.15										
Ven 13	P	ski roll TC	Roller con traino spinta I3 1' e I4 2' senza traino rec 3' x 5 e 1 senza traino									0.22	0.50	0.06	0.12			1.30										
Sab 14	M	bici	Giro in bici lungo 3.30									1.30	2.00					3.30										
Sab 14	P	varie	Stretching e mobilità 1/2									0.20						0.20										
Dom 15	M	corsa	Corsa balzata I4 2' x 6 e I5 1' x 6 rec 2' e tra serie 8'									0.13	0.50		0.08	0.04		1.15										
Dom 15	P	forza	Forza max e core training								1.00							1.00										
Dom 15	P	corsa	Risc e dfa 0.15									0.15						0.15										
TOTALI																				2.05	6.31	11.07	0.33	0.32	0.12			21.00

Aus dem Training norwegischer
und russischer Skilangläufer

Autor: Birgit Franz
Fachbereich Information Kommunikation Sport
Datum: 31.07.2017

MODELLO NORVEGESE

- NO DOPPIA PERIODIZZAZIONE
- VOLUMI IMPORTANTI
- RAFFORZAMENTO FOCALIZZATO SUL GESTO TECNICO
- SET UP COACHING 5/7 SETTIMANE
- RESPONSABILIZZA TANTO L' ATLETA



Belastungsumfang in Stunden

ZONE INTENSITA' NORGE

Tab. 2. Belastungsintensitätszonen im norwegischen Trainingssystem (nach Seiler, 2002¹⁰)

Intensitätszone	Intensitätsbereich (% der HFmax)	Laktatkonzentration	Trainingsform	Kommentar
1	60-70 %	1-2,5 mmol/l	Lange Distanzen.	Sehr wichtig, nimmt den Großteil des Gesamtumfangs ein.
2	70-80 %			Variante zu Zone 1.
Schwelle der niedrigen Intensität				
3	80-85 %	3-4 mmol/l	Natürliche Intervalle.	Wird nur in geringem Umfang eingesetzt.
3-4	85-90 %		Mittelhartes Intervalltraining, Training langer Strecken.	Sehr wichtig.
Schwelle der hohen Intensität				
4	90-95 %	4-8 mmol/l	Hartes Intervalltraining.	Sehr wichtig.
5	95-100 %	> 8 mmol/l	Tempotraining, Tests, kurze Rennen (5-10 km), kurze Maximalsprints.	Nur geringer Anteil am Gesamtumfang.

MODELLO RUSSO

- periodizzazione con blocchi HIT
- incremento importante del rafforzamento
- controllo degli allenamenti con cardio e lattato
- Allenamenti individuali in base a tecnica e distanza

Tab. 3. Schlüsseltrainingsmittelumfänge russischer Nationalmannschaftsathleten in der Saison 2013/2014

Athlet	Lauf [km]	Skiroller [km]	Ski [km]	Sprungsimulationsläufe [km]	Krafttraining [h]
V. M.	820	3.150	3.800	60	28
Y. D.	1.437	2.510	3.765	113	25
B. A.	1.450	2.515	3.690	118	24
B. E.	1.460	2.510	3.710	116	24
M. N.	890	2.400	3.300	44	39
L. A.	1.200	2.920	3.920	85	24
V. L.	890	3.000	4.020	63	28
G. K.	905	2.990	4.030	86	24