

Atletica, Biathlon, Sci di fondo:
volumi e intensità a confronto

AtleticaViva Online

Lunedì 11 maggio 2020



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

atletica
italiana

Paolo Germanetto
Responsabile Tecnico Corsa in
Montagna, Trail e Ultradistanze





Partiamo da qui...

- Mountain Running come una costante espressione di "resistenza alla potenza aerobica" indotta dall'estrema variabilità del profilo altimetrico e della morfologia del terreno
- Tanto più nel format "up and down", può essere evidenziato qualche parallelismo rispetto ai modelli prestativi di sci di fondo e biathlon?



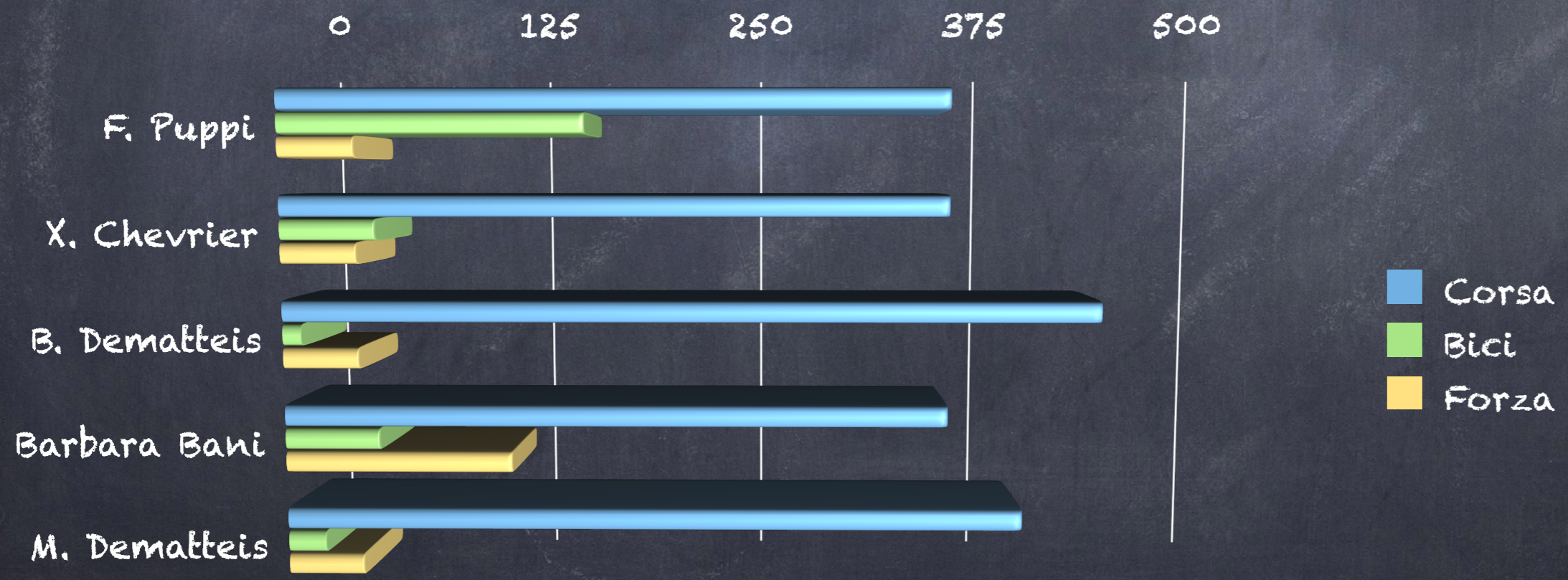
Zone d'intensità

- Filipas: "La distribuzione delle intensità è decisamente più importante del calcolo dei carichi di allenamento complessivi".
- Nella periodizzazione degli allenamenti, nelle tre fasi classiche (preparatoria, pre-competitiva, competitiva):
- **Zona 1:** per lo sci di fondo si propone una percentuale tra il 78% e l'89% del lavoro, per la corsa in montagna tra il 73 e l'87%
- **Zona 2:** per lo sci di fondo si propone una percentuale tra il 2% e il 16%, per la corsa in montagna tra il 2% e il 21%
- **Zona 3:** per lo sci di fondo si propone una percentuale tra il 3% e il 14%, per la corsa in montagna tra il 3% e il 18%

Volumi

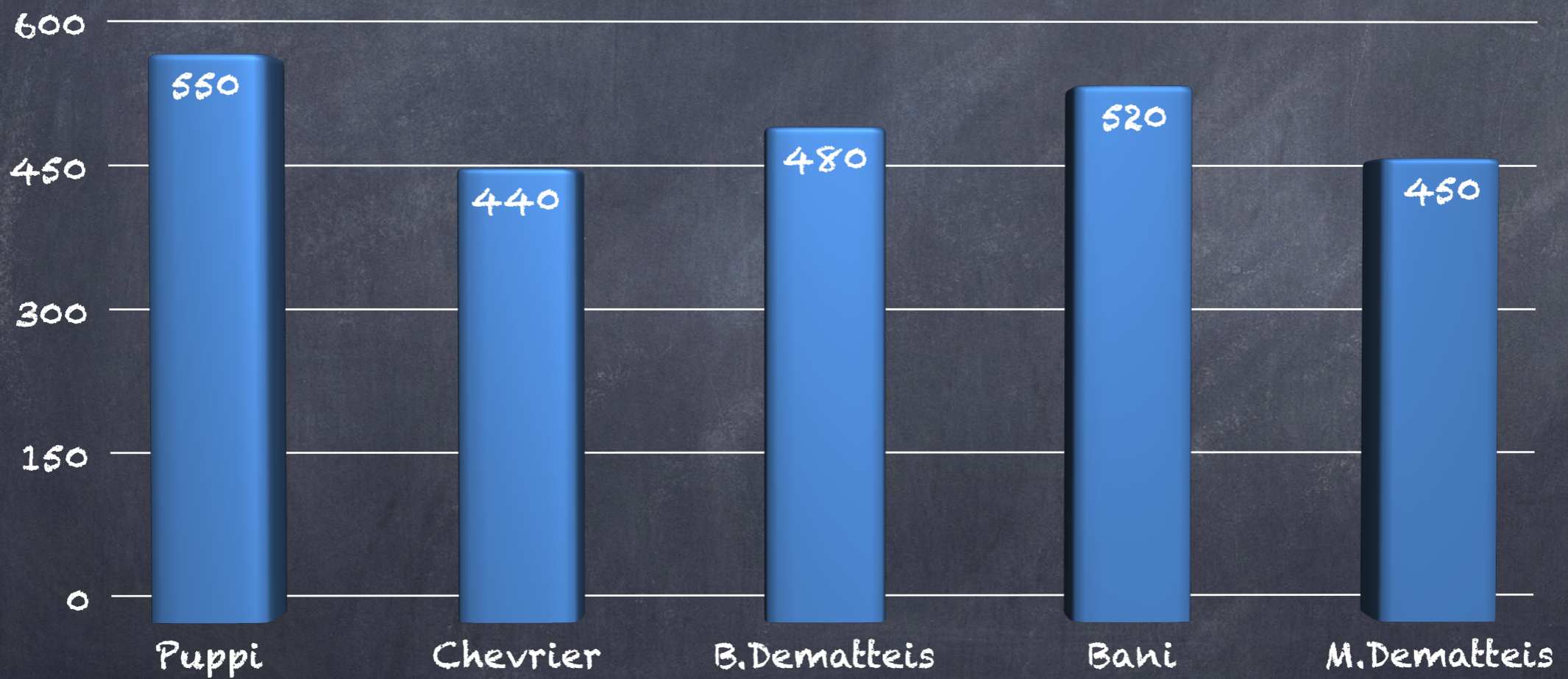
- Periodo invernale 2019/2020:
- Puppi tra 130 e 160 Km settimanali
- Maestri - Chevrier tra 120 e 145 Km settimanali

Se ragionassimo invece in ore:

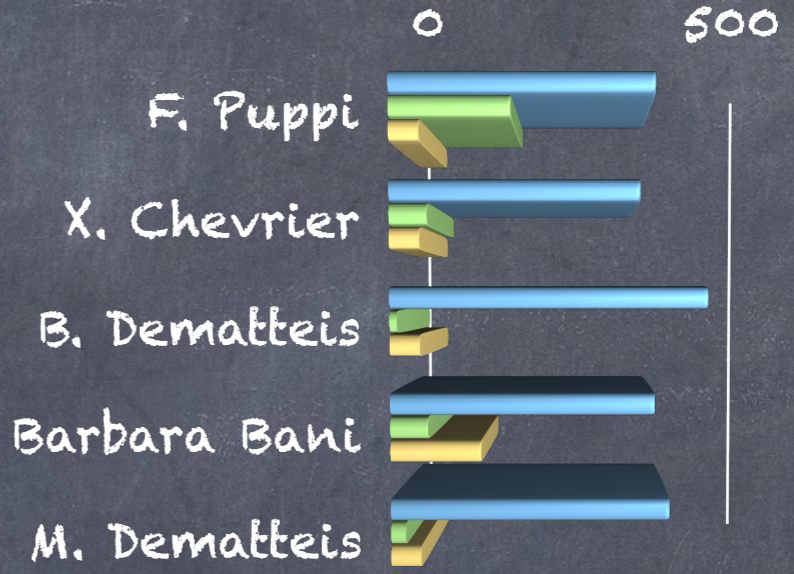
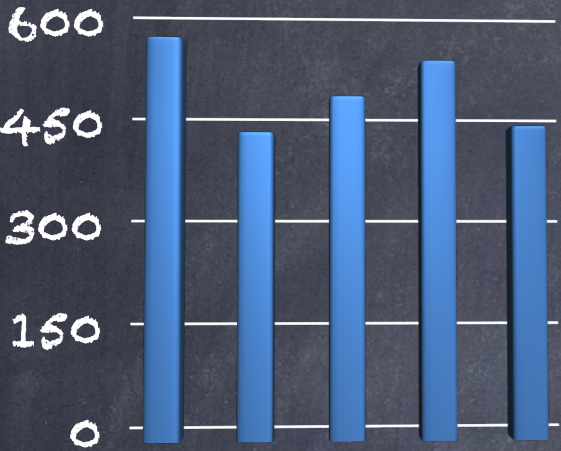


Volumi

Se ragionassimo in ore:



Volumi



Occhio al minimo sindacale...

#mountainrunningolympicdream



Grazie per l'attenzione!