



CORSA IN MONTAGNA, TRAIL E ULTRADISTANZE



**GOTTA CATCH'EM ALL: VELOCI
NEL CROSS E SU STRADA PER
COMPETERE IN MONTAGNA.**

**L'INVERNO 2020 DI XAVIER CHEVRIER, CESARE
MAESTRI E FRANCESCO PUPPI NELLE PAROLE
DEI RISPETTIVI TECNICI: PAOLO GERMANETTO,
GIORDANO ZANETTI, TITO TIBERTI**



GIOVEDÌ 9 APRILE H. 17:30



LE ULTIME STAGIONI IN PILLOLE

- **2016 CAMPIONATI EUROPEI AMSTERDAM MEZZA MARATONA - NON LA MIGLIOR STAGIONE IN MONTAGNA**
- **2017 CAMPIONE EUROPEO CORSA IN MONTAGNA - NON LA MIGLIOR STAGIONE SU STRADA**
- **DA NOVEMBRE 2017 A MAGGIO 2019 LONTANO DALLE GARE PER INFORTUNIO**
- **2019: BRONZO EUROPEI CORSA IN MONTAGNA**

OBIETTIVI

2017: provare a raccogliere qualcosa di più pesante nella corsa in montagna

2018: rimanere "sportivamente" vivi...

2019: ritornare, ma non farsi male...

2020: dimostrare a se stessi di poter di nuovo correre a ritmi più veloci anche in piano

APRIAMO IL DIARIO...



La vera domanda:
sarà mai esistito un
diario di Xavier?

APRIAMO IL DIARIO...

DICEMBRE 2019

Crescita silente

Ritmo corsa lunga, medio, dislivello

Cross training: bike -ski alp

Imprevisti, salute...

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	1	2	3	4	5	6
2h cyclette con variazioni (maltempo)	M: 10 Km a 3.58/Km - Pom: 15 Km a 3.59/Km	15 km medio variato con 3 blocchi in progressione su percorso di 5,5 km leggermente mosso (Fenis - ciclabile): 3.45-3.35-3.25-3.15-3.05 - finale: 50'50" (3.23 media)	M: 50' con 500 mt. dislivello (4.09 di media) - Pom: 40'	1h15'	M: 1h20' ski alp con 700 D+ - Pom: 12 km + 100x200 mt (33"-35") con 1' rec.	1h (Martigny)
	8	9	10	11	12	13
1h	28 Km in 1h43'46" (3.42 di media)	1h15'	M: 8 km (3'54") - Pom: 1h15' con 3 serie fartlek 3-2-1 rec. 2'	1h03' (15 Km) lento di rigenerazione a 4'12"	1h15' (3.50/Km)	50' in progressione (3'29" di media)
	15	16	17	18	19	20
1h15' con finale in salita (4 km) a Lefte	1h05' a 4'/Km con i gemelli	Stop per influenza intestinale	Stop per influenza intestinale	Stop per influenza intestinale	40' ripresa	1h30' cyclette
	22	23	24	25	26	27
M: 10 km a 3'55"/Km P: 1h30' cyclette	50'	Riposo forzato (lavoro)	18 Km a 3'55"	40' + 16 km salita (Nus - St. Barthlemy): tot. 25 km (1h55'52" - D+1250 - 4.38/Km)	Medio variato: 15 Km in 48.18 (3.13/Km) a Hone, giro da 3500 mt ca. Cambiato un po' lavoro, provando a gestire vento forte (2Km controvento a 3.20 - 1500 mt a favore 3'/3.10 forte)	50' (Martigny) - 12 Km
	29	30	31	1	2	3
1h30' + cyclette al pomeriggio	20x400 mt. rec. 200 mt a St. Barthélemy: Tot. 12 km a 3.25 con 400 tra 1.07 e 1.10)	20 km (1h15')	Potenza aerobica: 3000-2000-1000 2000-1000 (allenamento saltato causa raffreddore)			

APRIAMO IL DIARIO...

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERGÌ	SABATO
29	30	31	1	2	3	4
				12 Km a 3'45"	50'	1h
5	6	7	8	9	10	11
1h + allunghi	Cross del Campaccio	45' (Martigny)	40' (Martigny) - Xavi molto arrabbiato per poco tempo allenamento in pausa pranzo	Mattino: 40'+ 5 salite da 2.15" con 20" sprint - 40" lento - 30" sprint - 30" lento - 15" sprint (rec. di corsa lenta in discesa) - 3km progressione a 3.25/Km media - Pomeriggio: 40' a 4'10"	8 Km riscaldamento + 10x1000 tra 2.56 e 2.59 (1'50" rec) - 2 Km defa	14 Km a 3.44 media (Martigny)
12	13	14	15	16	17	18
25 Km in 1h42.01 con 500 mt. dislivello (concentrati nella parte centrale) - 4.05 media/Km	Riposo (è nato nella notte Loïc)	20 km progressione in 1h10.30 (3.31/Km) con 430 mt dislivello complessivo	Stop	1h15' con 5Km salita forte	1h15' con 30' riscaldamento + fartlek (4' forte - 2' rec - 2' forte - 2' rec) x 5 volte	1h
19	20	21	22	23	24	25
30 km a 3.38/media (1h49.17)	1h rigenerazione	25' riscaldamento - 4Km a 3.25 - 6 sprint in salita da 15" - 4Km a 3.15 - 6 sprint in salita da 15" - 4Km a 3.05	10 Km + 10 Km	Medio - ipotesi 18 Km con base a 3.20 e dentro variazioni a 3' al Km 18 Km in 57.30 (3.11/Km) su giro da 3550 ad Hone, con i gemelli, con giro 1-3-5 a ritmo uniforme, giro 2 fartlek 1.30+1.30, giro 4 fartlek 2+2	Martigny (pausa pranzo)	Martigny (pausa pranzo)
26	27	28	29	30	31	
Potenza aerobica 8x1500 con rec. 2' tra 4.22 e 4.29	14 km a Martigny	1h20' con 10 variazioni da 1' dopo 30' di corsa e ultimi 10' in progressione facile (22 Km a 3.34/	50' a Martigny	50'-1h + allunghi	San Geminiano (13,3 Km) - 39.47 (2.58/ media al Km)	14 Km (Martigny)

GENNAIO

Crescita più evidente

Ritmo corsa lunga, medio, dislivello, potenza e resistenza alla potenza

Aggiustamenti in corsa

Nascita Loïc

Le pause pranzo di Martigny

Le gare

APRIAMO IL DIARIO...

FEBBRAIO

Prima (prova di)
finalizzazione

Ritmo corsa
lunga, medio,
potenza aerobica

Collegamento tra le
sedute più
impegnative

	2	3	4	5	6	7	8
Mattino: 1h15' collinare Pomeriggio: 1h cyclette (avevamo previsto 1h45' collinare, ma stanchezza generale)	14 Km a Martigny (3.48/media)	7Km riscaldamento + 8 Km medio facile - 10x30" sprint in salita - 4Km 500 forte-500 medio lavoro fatto con vento forte (media finale 3.16/km, ma con Km controvento a 3.36 e 3.28, ad esempio)	1h15' (20 Km)	5 Km riscaldamento - 3Km defaticamento 3000-2000-1000 3000-2000-1000 rec. tra 1.50 e 2' 8.55-5.50-2.51-8.54- 5.59-2.49	Martigny (15 Km a 3.51/Km)	Martigny (13 Km a 3.44)	
5 Km riscaldamento a 4'/Km + 18 Km medio + 2 Km defaticamento (totale 25 km) Medio: 4 Km 3.30 - 2 Km ritmo gara - 4 Km 3.25 - 2 Km ritmo gara - 4 Km 3.20 - 2 km ritmo gara Parziale 18 km di medio in 58.17 (3.14 al Km)	9	10	11	12	13	14	15
	Martigny (14 Km a 3.48/Km)	1h10' (leggermente collinare, nel bosco, al riparo dal vento)	6 Km riscaldamento + Fartlek 10 Km in 32.27 con 500 + 500 (media 3.14/Km)	1h05'	Martigny (50')	40' + allunghi	

16 febbraio / Verona: 63.25

ALLENARE SUI SENTIERI



Il regno della fantasia



Le tante vie a disposizione



Tra social e realtà...

Mai perdere di vista



VOLUME



FORZA



INTENSITA'



GRAZIE DELL'ATTENZIONE!