



## 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...

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1 2h cyclette con variazioni (maltempo)	2 M: 10 Km a 3.58/Km - Pom: 15 Km a 3.59/ Km	3 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)	4 M: 50' con 500 mt. dislivello (4.09 di media) - Pom: 40' 1h15'		5 M: 1h20' ski alp con 700 D+ - Pom: 12 km + 100x200 mt (33"-35") con 1' rec.	6 1h (Martigny)
8 1h	9 28 Km in 1h43'46" (3.42 di media)	10 1h15'	11 M: 8 km (3'54") - Pom: 1h15' con 3 serie fartlek 3-2-1 rec. 2'	12 1h03' (15 Km) lento di rigenerazione a 4'12"	13 1h15' (3.50/Km)	14 50' in progressione (3'29" di media)
15 1h15' con finale in salita (4 km) a Leffe	16 1h05' a 4'/Km con i gemelli	17 Stop per influenza intestinale	18 Stop per influenza intestinale	19 Stop per influenza intestinale	20 40' ripresa	21 1h30' cyclette
22 M: 10 km a 3'55"/Km P: 1h30' cyclette	23 50'	24 Riposo forzato (lavoro)	25 18 Km a 3'55"	26 40' + 16 km salita (Nus - St. Barthélemy): tot. 25 km (1h55'52" - D+1250 - 4.38/Km)	27 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)	28 50' (Martigny) - 12 Km
29 1h30' + cyclette al pomeriggio	30 20x400 mt. rec. 200 mt a St. Barthélemy: Tot. 12 km a 3.25 con 400 tra 1.07 e 1.10)	31 20 km (1h15')		1 Potenza aerobica: 3000-2000-1000 2000-1000 (allenamento saltato causa raffreddore)	2	3

DICEMBRE 2019

Crescita silente

Ritmo corsa lunga, medio, dislivello

Cross training:  
bike -ski alp

Imprevisti, salute...

# APRIAMO IL DIARIO...

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
29	30	31		1	2	3
1h + allunghi	Cross del Campaccio	45' (Martigny)	40' (Martigny) - Xavi molto arrabbiato per poco tempo allenamento in pausa pranzo	12 Km a 3'45" 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"	50' 8 Km riscaldamento + 10x1000 tra 2.56 e 2.59 (1'50" rec) - 2 Km defa	1h 14 Km a 3.44 media (Martigny)
5	6	7	8	9	10	11
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...

2	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)	8
9	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)	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')	14 15
10						40' + allunghi	
11							
12							
13							
14							
15							

**FEBBRAIO**

**Prima (prova di)  
finalizzazione**

**Ritmo corsa  
lunga, medio,  
potenza aerobica**

**Collegamento tra le  
sedute più  
impegnative**

**16 febbraio / Verona: 63.25**

# ALLENARE SUI SENTIERI



Il regno della fantasia



Tra social e realtà...

Le tante vie a disposizione

Mai perdere di vista



**VOLUME**



**FORZA**



**INTENSITA'**



GRAZIE DELL'ATTENZIONE!