



CORSA IN MONTAGNA,
TRAIL E ULTRADISTANZE



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

L'INVERNO 2020 DI
FRANCESCO PUPPI (TITO TIBERTI)



GIOVEDÌ 9 APRILE H. 17:30



VISIONE LONG-TERM PER GRADI DI SVILUPPO VS. I “GRADINI” DA SCALARE NELLA VITA REALE

IDEALE:

- PIANIFICAZIONE, PROGRAMMAZIONE & PERIODIZZAZIONE «DA MANUALE»
- PRINCIPIO DI PROGRESSIVITÀ
- INTRODUZIONE DI ANNO IN ANNO DI ELEMENTI INCREMENTALI E/O INNOVATIVI
- PROSPETTIVA DEL PROFESSIONISMO: TRANQUILLITÀ, PROCESSO COACHING LED, ATHLETE FOCUSED, PERFORMANCE DRIVEN
- POSSIBILITÀ OTIMALI «DI CONTORNO»

REALE - PUR IN UN QUADRO DI ESTREMA DISPONIBILITÀ ALL'ALLENAMENTO E PROFESSIONALITÀ SI FA FRONTE A:

- VINCOLI LAVORATIVI, TEMPORALI E LOGISTICI
- PREOCCUPAZIONI QUOTIDIANE
- GESTIONE DEL RIPOSO E DELLE STRATEGIE DI MINIMIZZAZIONE DEL RISCHIO INFORTUNISTICO
- INFORTUNI EFFETTIVI E STRATEGIE «TAMPONE» (XT, ETC...)
- DESIDERIO DI ESPERIENZE E VALUTAZIONE DEGLI SPAZI DI LIBERTÀ
- CONFRONTO (NON SCONTRO) CON SÉ, I COMPAGNI, IL CONTESTO INTERNAZIONALE

ANDORRA >>> VILLA LA ANGOSTURA >>> >>> ROTTERDAM >>> LANZAROTE



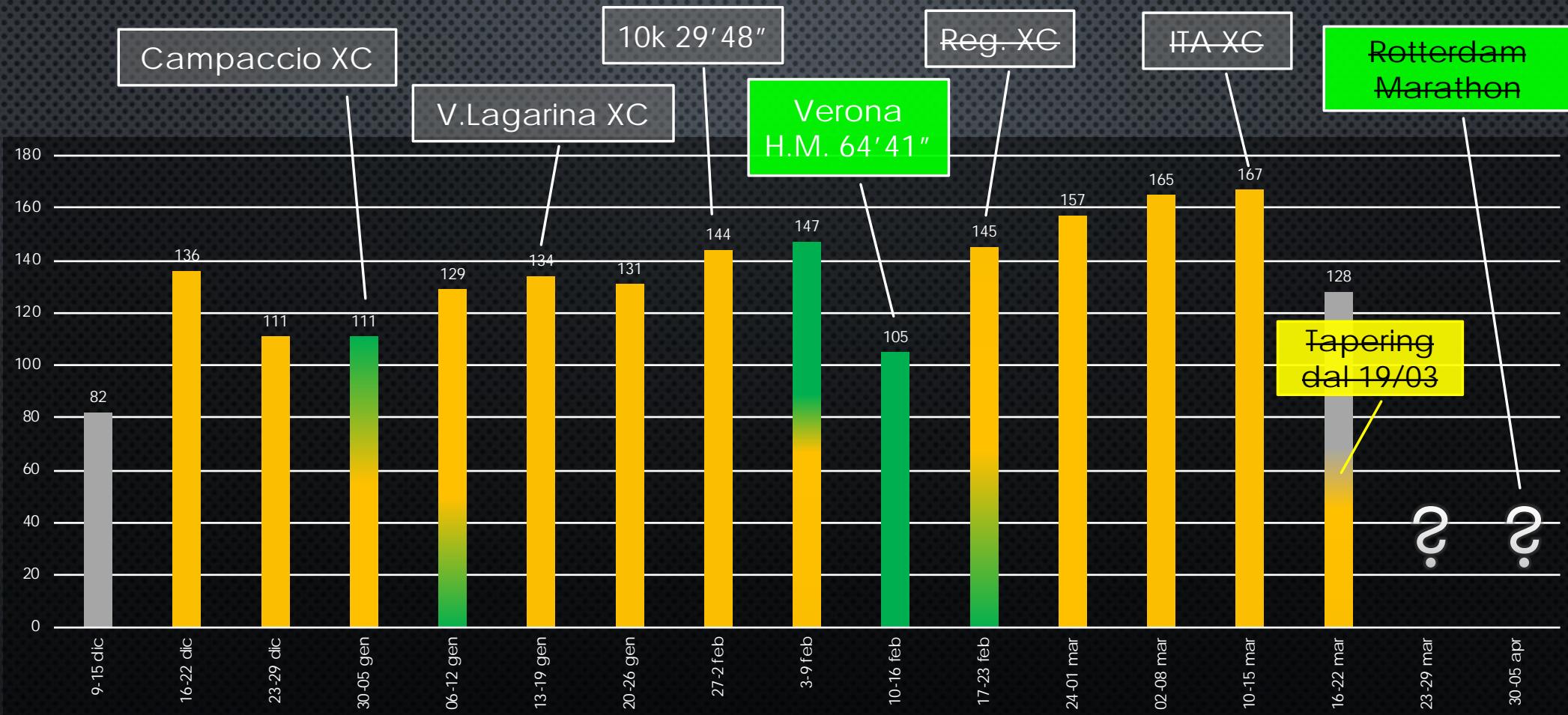
- COME ANDÒ NEL 2018 IN ALTITUDINE AD ANDORRA?
- E SE A VILLA LA ANGOSTURA CI FOSERO STATI I TEAM DI UGANDA, ERITREA E KENIA?
- INIZIO 2019: WHY WALMSLEY'S 64:00 MATTERS?

BENCHMARKING

- I CONFRONTI COL PASSATO AIUTANO, MA GLI SCENARI CAMBIANO. NESSUNO È UGUALE A UN ALTRO, NESSUNO È SEMPRE UGUALE A SE STESSO.
- COERENZA NEI PRINCIPI (CHE NON È PERSISTENZA IN EVENTUALI ERRORI):
CONSISTENZA

“Penso che il mountain running sia interessante perché (...omissis...) si pone su quella sottile linea di confine tra la necessità di correre forte in piano e di migliorare il lato tecnico specifico. Quale migliore occasione di lavorare su entrambi i fronti, di impegnarsi nell'uno e nell'altro senza sconti e senza scuse.”

WINTER>SPRING 2020



DIARIO DI BORDO...

09/12/19	Riposo attivo: 30' rulli + 20' gym generale	0
10/12/19	11k + 30' gym generale	11
11/12/19	19k comprensivi di 36' fartlek (Appiano G. - 3-2-1'/rec2' av @3.19 offroad) Con Xavier	19
12/12/19	36' bici / cambio asciutto / 10k corsa free	13
13/12/19	Risc ciclistico + 30' core & gym a piacere	3
14/12/19	65' progressione di sforzo	18
15/12/19	Variato "facile": 20' risc + 8k (1k@3.25 1k@3.55) + 3000m progressione	19
16/12/19	55' free + gym a piacere	14
17/12/19	AM: 70' free / PM 1h rulli	25
18/12/19	Risc a intensità crescente (<u>arrivaci bello caldo - fastidio caviglia</u>): 3 serie da 5x400 rec breve (50" ma molto molto piano) correndo @1.12>1.10, tra le serie 3' FL per non fermarti.	19
19/12/19	21k FL sostenuto, leggermente mosso	21
20/12/19	60' FL + CT forza (anche plio)	15
21/12/19	Medio AVB: 5k risc + 15k medio collinare @3.18 + defa	22
22/12/19	20k FL easy sul lago di Como	21
23/12/19	Parco di Monza - progressione 18,5k (<u>incidente con cane nel finale</u>)	19
24/12/19	Risc + 15k medio collinare + defa	23
25/12/19	Fondo a piacere, con Gloria (20k)	20
26/12/19	Riposo (<u>forma influenzale o simile</u>)	0
27/12/19	65' FL	15
28/12/19	70' mossi + 20' gym generale	17
29/12/19	70' free progressione libera	18
30/12/19	Como, con Gloria, 15,5k free	16
31/12/19	Riposo	0

01/01/20	Progressione 16k + passeggiata montana (M. Ario)	17
02/01/20	Doppio - <u>AM Su erba corribile - 2000 medi 3x400 1500 medi 3x300 1000 medi 3x200 / PM 35' FL</u>	27
03/01/20	Doppio: AM 50' easy ma sostenuti / PM 60' ca. FLL	26
04/01/20	67' easy	17
05/01/20	45' prevara + ALL	10
06/01/20	Cross del CAMPACCIO: risc + gara 10000m 30'50" ca. + defa	16
07/01/20	AM 70k bici / PM 10k rigeneranti corsa	25
08/01/20	Piscina (3100m)	6
09/01/20	21k FL sostenuto, leggermente mosso	22
10/01/20	Risc + <u>6x1200 (800 @3.10 + 400 veloce) rec. 90" + defa</u>	16
11/01/20	AM 40' rigenerazione / PM 50' progressione + 4 ALL	23
12/01/20	Progressione al medio (organico) in pianura: 4k risc, poi 8k da @4.10 a @3.45 + 6k @3.28-30	21
13/01/20	55' pianino + ST	14
14/01/20	Risc + <u>18k medio variato (2svelti 2medi 2svelti 3x(1medio-1svelto) 2 medi 3x(500v-500p) 1k finale)</u> + defa	25
15/01/20	68' FL a piacere + 40' rulli	20
16/01/20	Meriggio 35' attivazione / Sera: risc + 12x200 rec 300 FL + defa	23
17/01/20	65' FL + ST / core	16
18/01/20	45' + ALL	11
19/01/20	CROSS VALLAGARINA - Risc + gara 9070m @3.05 ca. + 11k FL con Gloria	26
20/01/20	12k easy	12
21/01/20	Doppio 14k AM tranquillissimi offroad / 10k PM progressione spontanea + 20' gym free (core) + CORDA	24
22/01/20	Risc 5k + <u>14k alternando 800 @3.45 1200 @3.10-15 + max 2k defa (tot non oltre 21k, i 14k tienili "facili")</u>	19
23/01/20	Doppio 15 easy / 8 easy + ALL	24
24/01/20	70' free + 20' core/gym + ST + CORDA	18
25/01/20	55' easy compresi 7-8 allunghi da 90-100m nel finale	15
26/01/20	VDA (con Xavi, Lak, Balda, Bernard, Martin): risc + <u>8 x 1500m rec 90-120"</u> da fermo + defa —> eseguito @4.28 av	20
27/01/20	55' corsa free + stretching bene + 30' rulli	16
28/01/20	FL 30k tranquilli	30
29/01/20	<u>5k risc + 7k @3.04 (o comunque sensazioni "mezza maratona" pur considerando che è allenamento) + 2k rec sostenutino + 7k variati 2'v-2'p-1'v-1'p @3.11av + 1k rec sostenutino + 2k finali di chiusura + 1k defa</u>	20
30/01/20	Doppio AM 12k FLL rigenerante (possibilmente offroad) + PM 12k progressione spontanea leggera	24
31/01/20	FL 17k @4.05 ca. medio con 30" allungo ogni 5' a partire dal minuto 20'	17



01/02/20	14k FL molto tranquillo	14
02/02/20	<u>Magenta - gara 10k</u> (pre risc 6k, gara PB 29.48, post FL 7k)	23
03/02/20	17k easy	17
04/02/20	Lungo 31k off-road facile (tipo parco del Lura, passo molto moderato, potrebbe essere @3.55 media)	31
05/02/20	14k contenenti 10x30" allunghi rec 3' @4.10 negli ultimi 9km + 20' core, 5' effettivi corda e stretching bene	14
06/02/20	Doppio meriggio 7k / sera 5k risc + <u>8x1200 (800m controllati @3.05-10 + 400m svelti @2.48-52) rec 2' jogging</u> FLL, quasi sul posto + 1k defa	25
07/02/20	22k easy (1h30-35') pianeggianti	22
08/02/20	Tripla progressione: 3k risc + 3x (2k FL@4.05 2k allegri @3.50 1k svelto @3.30 2k @3.10* 0,5k veloci)	26
09/02/20	Risc 5k + 12x200 allunghi rec 300 FL + 1k defa + 20' core, 5' effettivi corda e stretching bene	12
10/02/20	55' easy	14
11/02/20	Risc 4-5k + <u>4k ritmo mezza percepito (@3.07-08?) + 3' rec jogging + 3x (1000 @3.03-04 rec 1' jogging 500 @2.57-58) rec 2' jogging tra le coppie</u> + 2k defa	18
12/02/20	16k very easy, rigeneranti (70')	16
13/02/20	Meriggio 8k attivazione / Sera: risc + 4x300 @3.00 6x200 @2.50 rec 1'15" jog quasi sul posto + defa + 20' core, 5' effettivi corda e stretching bene	18
14/02/20	Recupero attivo: 50' rulli agilissimi+ stretching (* leggero indurimento ai gemelli)	5
15/02/20	40' FL o FLL + ALL	10
16/02/20	<u>Verona H.M. / Camp. Italiani Mezza Maratona PB 64'41"</u>	25
17/02/20	70' bosco piano	17
18/02/20	Lungo tranquillo (1h50' non più forte di @3.58-4.00, percorso facile e scarpe protettive) + 20' gym @home verso sera	28
19/02/20	25' risc + un fartlek off road a sensazione in cui fai 24' (90"p-90"v) e 6' (20"p-25"v) + defa	18
20/02/20	Doppio 12k AM / 12k PM, il primo easy, il secondo in progressione + core/gym (anche arti inferiori) + 5' effettivi corda	24
21/02/20	16k leggera progressione, pianeggiante	16
22/02/20	10k FL e 8 allunghi da 20-22" + 3' effettivi corda (attivazione)	11
23/02/20	Cross cancellato last minute - Sostituito da Lungo qualitativo: <u>Risc 5k + 3x6k @mar.pace percepito rec 1k easy (eseguito @3.14/3.48-50) - tot 1h55'14" per 33,2k @3.28 AV</u>	33
24/02/20	Doppietto 40-40'	19
25/02/20	20k easy qualche allungo nel finale	20
26/02/20	Risc + mob.art + <u>7x400 agili @1.10-11 rec1' /rec 2'/ 2000 spingendo @<3.00 rec 3' / 7x200 agili r45" /rec2'/ 1000 spingendo @2.50 (recupero jogging/passo)</u> + defa / SERA 30' easy	27
27/02/20	15k FL + 50' bici	18
28/02/20	18k progressione free non impegnativa / PM 30' + core	25
29/02/20	Risc 25' + <u>13k medio strutturato (@3.18-15-12-18-15-12-18-14-10-18-13-08) + 1km chiusura (tot 13k)</u> + defa	21

01/03/20	24k FL easy	24
02/03/20	50' corsa + 45' bici + 25' core stability	15
03/03/20	Risc + pista: <u>800 Forte 3000 controllato, 600 forte 2000 controllato, 400 forte 1000 controllato, 200 forte</u> + defa / PM 9k defa (Eseguito 2.14-9.09-1.40-6.02-64" -2.58-30")	27
04/03/20	Fondo easy 22k	22
05/03/20	Doppio: easy 17 AM / progressione 9 PM	26
06/03/20	Doppio: easy 16k AM / variazioni 9k PM	25
07/03/20	<u>Lungo 35k contenente blocco di 14k @mar.pace (eseguito @3.17>08</u>	35
08/03/20	15k easy	15
09/03/20	70' tranquilli leggermente mossi, 5' effettivi spezzettati di corda e 20' di gym libera non particolarmente pesante.	17
10/03/20	Eseguito 12k alle ore 22. Un po' sopraffatto dalle tensioni, ma ha capito che sfogare gli avrebbe fatto bene.	12
11/03/20	Risc <u>+ 3x 5000 così strutturati (2000 @3.05-08 / 1000@3.27-28 / 1000 @3.03-05 / 500 @3.27-28 / 500 @3.00)</u> , rec 1k fondo lento vero (@3.55-4.05) + defa --> Eseguito 15.55/16.00/15.57 (Giro di Veniano) rec 3.47/3.40 (tot 17k @3.15)	25
12/03/20	Doppio 13,5 AM + 12,5 PM	26
13/03/20	20k facili su sterrato + 8 allunghi da 30"	23
14/03/20	Doppio: 15k + 9k	24
15/03/20	Campionati Italiani di Cross (Campi Bisenzio - FI) Cancellato... —> <u>Lungo "di sicurezza" - 2h30' sulle gambe ma in assoluto equilibrio</u>	41
16/03/20	50' + Core (senza caricare arti inferiori)	12
17/03/20	Risc sui rulli + gym @home + defa sui rulli	8
18/03/20	Risc 6/7km + <u>1600-1200-800-400 / 400-800-1200-1600 frazionati all'interno rec 400m jogging fisso</u> + FL fino a coprire 24k complessivi	24
19/03/20	55' rigenerazione + ST bene + 30' core stability (solo upper body)	14
20/03/20	Doppio: AM 12k easy / PM 12k progressione al medio (ultimi 4k @3.17-18)	24
21/03/20	21k easy + 8x20" allunghi leggera salita (tecnica)	22
22/03/20	30' easy + 9k (1k @3.05 1k @3.20-25) + 30' easy	24

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

