



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 OTTIMALI «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

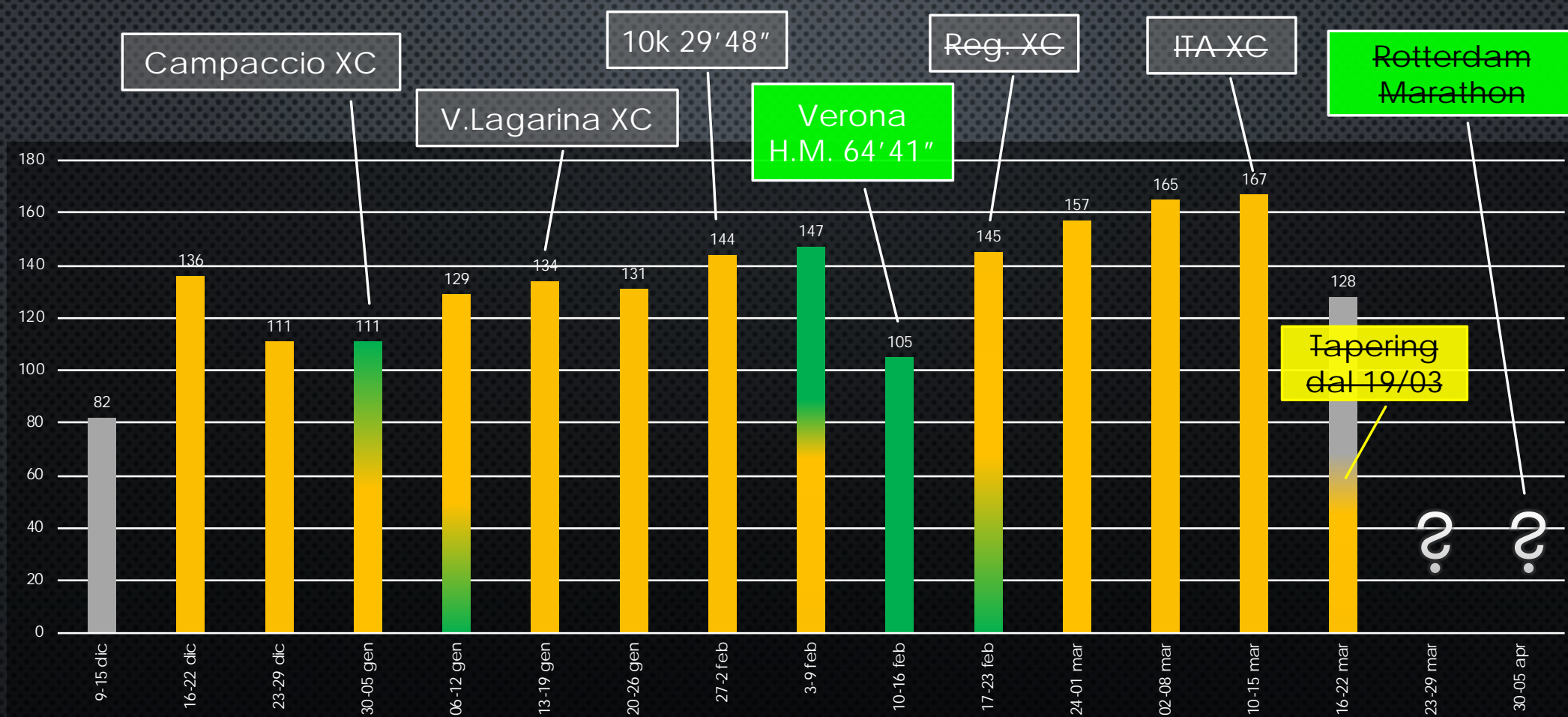
- COME ANDÒ NEL 2018 IN ALTITUDINE AD ANDORRA?
- E SE A VILLA LA ANGOSTURA CI FOSSERO STATI I TEAM DI UGANDA, ERITREA E KENIA?
- INIZIO 2019: WHY WALMSLEY'S 64:00 MATTERS?

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</u> / PM 35' FL | 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' pregara + ALL | 10 |
| 06/01/20 | Cross del <u>CAMPACCIO</u> : 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"</u> + defa | 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 (2svolti 2medi 2svolti 3x(1medio-1svolto) 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 | <u>CROSS VALLAGARINA</u> - 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</u> + max 2k defa (tot non oltre 21k, i 14k tienili "facili") | 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 | 5k risc + <u>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 | Magenta - gara 10k (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 | Verona H.M. / Camp. Italiani Mezza Maratona PB 64'41" | 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 (recuperi jogging/passio)</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) + defa</u> | 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), rec 1k fondo lento</u> 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!



TITO.TIBERTI@FIDAL.IT