

I documenti di
www.mistermanager.it



PROGRESSIONE ESECUTIVA DELLE SALITE BREVI



Le Salite Brevi sono mezzi allenanti utilizzati dal podista (per tutte le distanze) per incrementare le **componenti neuromuscolari** (**Forza e Velocità**) nella prima metà di stagione. La **versione Americana** di questo protocollo prevede l'esecuzione di tratti in *salita molto brevi (8-12" di durata) ad intensità massimale, con ampi tempi di recupero*. In questo modo, l'impronta allenante diventa particolarmente importante (perché lo sforzo è massimale) e il rischio di infortuni ridotto (perché in salita si prolunga il tempo d'appoggio). Nell'**articolo dedicato**, abbiamo visto una progressione di 12 sedute; le prime 8-9 quasi sono esclusivamente dedicate a sprint in salita, mentre la parte successiva (trasformazione) e il mantenimento utilizzano sprint e ripetute (solitamente brevi) in pianura per consentire di sviluppare la Velocità di gara. **Ma può esserci la necessità di lavorare tutta la stagione (anche nei periodi successivi) con salite brevi?** Ovviamente la risposta è SI, soprattutto per chi non ha a disposizione percorsi collinari (o salite di diverse lunghezze) per curare il mantenimento. Inoltre, i soggetti con *qualità resistenti* (cioè che per caratteristiche fisiologiche prediligono gare lunghe) solitamente prediligono (dal punto di vista metodologico) le salite alle Ripetute Brevi.

SALITE BREVI NEL PERIODO GENERALE

(prima parte della stagione)

Prendendo spunto dalla prima parte del protocollo all'Americana, possiamo inserire le sedute riportate sotto nel periodo Generale (prima parte della stagione):

- 1) 6x8sec SS (Sprint Salita)
- 2) 8x8sec SS
- 3) 10x8sec SS
- 4) 8x10sec SS
- 5) 10x10sec SS
- 6) 10x12sec SS
- 7) 12x12sec SS

I recuperi tra ogni salita sono di **2' circa** di corsa blanda.

Le prime possono essere fatte *con 4-5 giorni di intervallo (tra l'una e l'altra), mentre tra le ultime sarebbe bene lasciare anche 6-7 giorni.*

Una volta eseguite queste prime 7 sedute, la [versione originale](#) prevede delle sedute di **Sprint Training e Ripetute brevi** per trasformare il lavoro fatto in salita. Questa condizione è ovviamente l'ideale per chi prepara gare brevi (10Km o di lunghezza inferiore) e allo stesso tempo è predisposto a questa tipologia di corse.



Ma cosa fare per chi prepara gare più lunghe e/o è più portato per le distanze maggiori?

In questi casi, si ritiene meno necessario l'utilizzo di intensità massimali per tutta la stagione, visto che competizioni più lunghe di 10 Km richiedono **Velocità inferiori, ma un maggiore livello di resistenza all'affaticamento (Resistenza Muscolare Locale)**. Sotto riportiamo alcune varianti da preferire (nella seconda parte di stagione).

VARIANTI SALITE BREVI NEI PERIODI SPECIALI E SPECIFICO

(seconda parte della stagione)

Appare ovvio che per incrementare il carico le varianti sono 3: aumentare il N° di ripetizioni, diminuire i recuperi oppure incrementare la lunghezza delle salite. Cercheremo di analizzare le varie varianti in base al tipo di gara preparata e alle caratteristiche dell'atleta.

- 1) **Aumentare il N° delle ripetizioni:** è sicuramente la variante più impegnativa, perché effettuare un numero superiore a 12 ripetizioni massimali (senza cali di intensità) è veramente difficile. Per questo motivo, volendo incrementare il N° di ripetizioni è consigliabile eseguire le salite ad intensità submassimale (impiegandoci anche 14/15"), potendo così incrementare il N° delle stesse fino a raggiungere gradualmente un massimo di 20. I tempi di recupero rimangono costanti.
- 2) **Diminuire il recupero:** in questo caso (rispetto alla variante sopra) si guadagna tempo, in quanto le ripetizioni (massimali!) rimangono 12. L'importante è l'accorciare il tempo di recupero con estrema gradualità, affinché non scada l'intensità di corsa. La progressione esecutiva può portare nel giro di 3-4 sedute con tempi di recupero non inferiori a 1'20". Questo

protocollo è l'ideale per i *soggetti predisposti per le gare veloci che si cimentano nelle competizioni più lunghe.*

- 3) **Aumentare la lunghezza delle ripetizioni:** mantenendo costanti il N° e il tempo recupero si possono prolungare le durate fino a 35-40" nell'arco di 5-6 sedute, prestando particolare attenzione a diminuire gradualmente (man mano che incrementa la durata) la velocità delle ripetute... affinché l'intensità non scada sotto il 90% (è sufficiente misurare i tempi di percorrenza) tra la prima e le ultime. Questo protocollo è l'ideale per i *soggetti più portati per le gare lunghe.*

COSA FARE SE NON SI RISECONO AD ESEGUIRE LE SALITE MASSIMALI? (prima parte di stagione)

Può capitare che soggetti che da poco hanno iniziato a correre, che non hanno mai fatto altri sport o che hanno semplicemente timore di effettuare sforzi ad altissima intensità (perché reduci da infortuni), **preferiscano non effettuare le salite massimali della prima parte** (per intenderci, le 7 sedute della "versione Americana"). In questi casi è consigliabile un approccio (nel periodo Generale) più soft. Sotto riportiamo un esempio di 7 sedute che vanno a sostituire le 7 del primo paragrafo (Versione americana):

- 1) Saliscendo medio di 20': si considera una salita di **120-150m** (o anche parzialmente in salita) e la si percorre **avanti/indietro** per 20' all'intensità di **corsa media** sia in salita che in discesa. L'ideale è trovare un tratto in salita non regolare, in maniera tale che lo stimolo diventi più eterogeneo possibile,
- 2) Saliscendi medio, 2 serie di 15': la modalità è la stessa di sopra, ma in **2 serie** intervallate da 5' di corsa Lenta. L'ideale è l'utilizzare 1 salita per ogni serie.
- 3) Saliscendi medio, 2 serie da 20' (oppure 3 serie da 15'): stesse modalità di sopra; nel caso in cui si abbiano a disposizione **3 salite**, è consigliabile effettuare le 3 serie da 15'.
- 4) Saliscendo intenso di 20': in questo caso, la salita viene affrontata a **velocità elevata**, ma non massimale, mentre la **discesa di Corsa Lenta**. È fondamentale che la velocità della salita non sia eccessiva, per permettere di correre comunque in controllo la discesa di Corsa Lenta.
- 5) Saliscendi intenso, 2 serie di 15': la modalità è la stessa di sopra, ma in 2 serie intervallate da 5' di corsa Lenta. L'ideale è l'utilizzare 1 salita per ogni serie.
- 6) Saliscendi progressivo di 25': la modalità è simile alla versione "intensa", ma gli ultimi metri della salita devono essere corsi ad **intensità massimale**.
- 7) Saliscendi progressivo, 2 serie di 15': la modalità è la stessa di sopra, ma in 2 serie intervallate da 5' di corsa Lenta. L'ideale è l'utilizzare 1 salita per ogni serie.

Le prime sedute possono essere fatte *con 3-4 giorni di intervallo (tra l'una e l'altra), mentre tra le ultime sarebbe bene lasciare anche 6-7 giorni.*



CONCLUSIONI

Sotto è riportato una tabella riassuntiva in cui è possibile vedere il protocollo ideale in relazione alla tipologia di atleta, livello di allenamento e gara preparata (in base a quanto scritto sopra).

| TIPOLOGIA ALLENAMENTO | PERIODO STAGIONE | CARATTERISTICA ATLETA | FREQUENZA ALLENAMENTI |
|---|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Salite brevi (versione americana) | GENERALE | Tutti | 4-7 giorni |
| Saliscendi medio/intenso/progr. | GENERALE | Principianti e inesperti | 3-6 giorni |
| Sprint training (versione americana) | SPECIALE SPECIFICO | Atleti veloci (gare brevi) | 10-14 giorni |
| Variante ↑ N° ripet. | SPECIALE SPECIFICO | Tutti | 10-14 giorni |
| Variante ↓ recupero | SPECIALE SPECIFICO | Atleti veloci (gare lunghe) | 10-14 giorni |
| Variante ↑ lunghezza | SPECIALE SPECIFICO | Atleti resistenti | 10-14 giorni |

Ovviamente nella **seconda parte di stagione** (periodo generale e specifico) le intensità di alcuni allenamenti comincia ad avvicinarsi a quello di gara. Per questo motivo la frequenza settimanale degli allenamenti con salita si riduce. Indicativamente nel periodo **SPECIALE** si possono inserire le salite ogni 10 giorni (incrementando il volume del carico come consigliato sopra), mentre in quello **SPECIFICO** ogni 14 giorni (mantenendo il volume delle salite)...escludendo le settimane di scarico. Quello presentato in questo documento rappresenta sicuramente un modello d'allenamento ideale (dal punto di vista neuromuscolare) **per chi abita in pianura e non ha a disposizione salite di medio-lunga durata**; sotto, riportiamo i link di altri mezzi (precedentemente approfonditi) che sfruttano salite più lunghe:

MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA FORZA

- 1) [Salite Forza Resistente e Ripetute Medie in salita.](#)
- 2) [Ripetute in salita, CM in salita, Fartlek in salita e Circuiti in salita](#)
- 3) [Alcuni tipi di Fartlek](#)
- 4) [Le salite estensive](#)

MEZZI A CARATTERISTICHE MISTE

- 1) [Allenamenti a caratteristiche miste](#)
- 2) [I circuiti di Lydiard](#)
- 3) [Ripetute forza-velocità](#)