

Le corse continue: fisiologia ed allenamento

A cura di Melli Luca

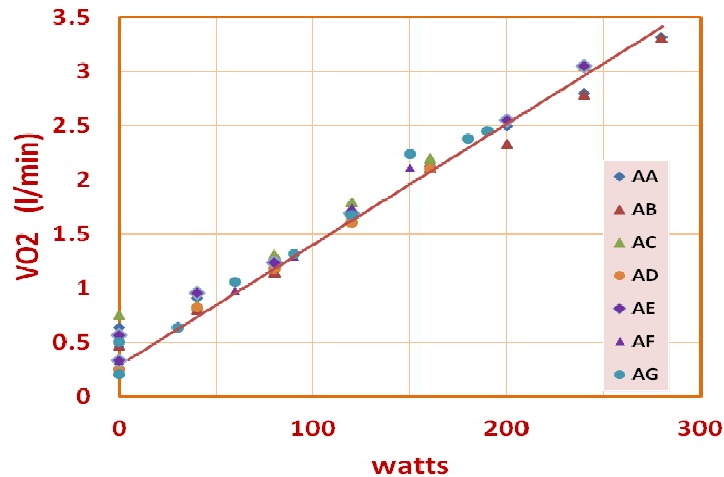
melsh76@libero.it

www.mistermanager.it

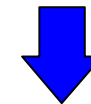
Le corse continue

TIPO DI ALLENAMENTO	FINALITA' FISIOLOGICA	Intensità di riferimento	Lunghezza di riferimento	Periodo stagione	Giorni di recupero
Corsa Lenta	Recupero	+ 45/60" / Km	8-12 Km	Tutti	Nessuno
	Volume	gara 10 Km			
Lunghi	Recupero	CL o più	13 Km in su	Tutti	1 giorno ogni 12-13 Km
	Resistenza Aerobica	veloce (maratona)			
Corsa Media	Capacità di gara	Tra il RG 10 Km e la CL	8 -18 Km	Speciale	1 giorno ogni 5-7 Km
				Specifico	
Corsa Veloce	Velocità e Capacità di gara	+ 10"/Km RG 10Km	6 - 8 Km	Specifico	1 giorno ogni 4-5 Km
Corsa Lunga Svelta	Capacità di gara per la maratona	Tra la CL e la CM	15 - 28 Km	Speciale	1 giorno ogni 8-10 Km
				Maratona	

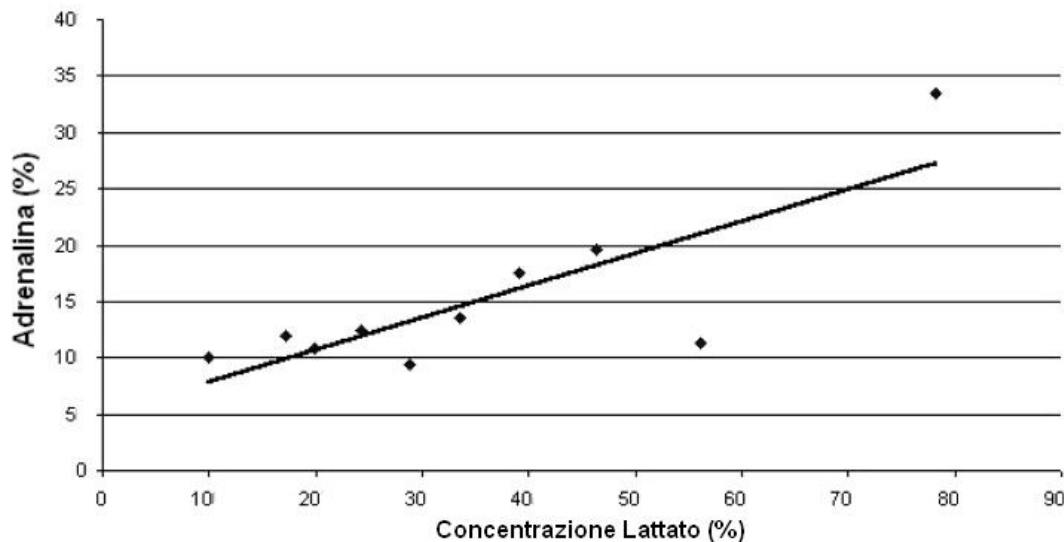
Parametri fisiologici fondamentali (entità del carico)



Velocità e Potenza



Vo2 e Freq. cardiaca

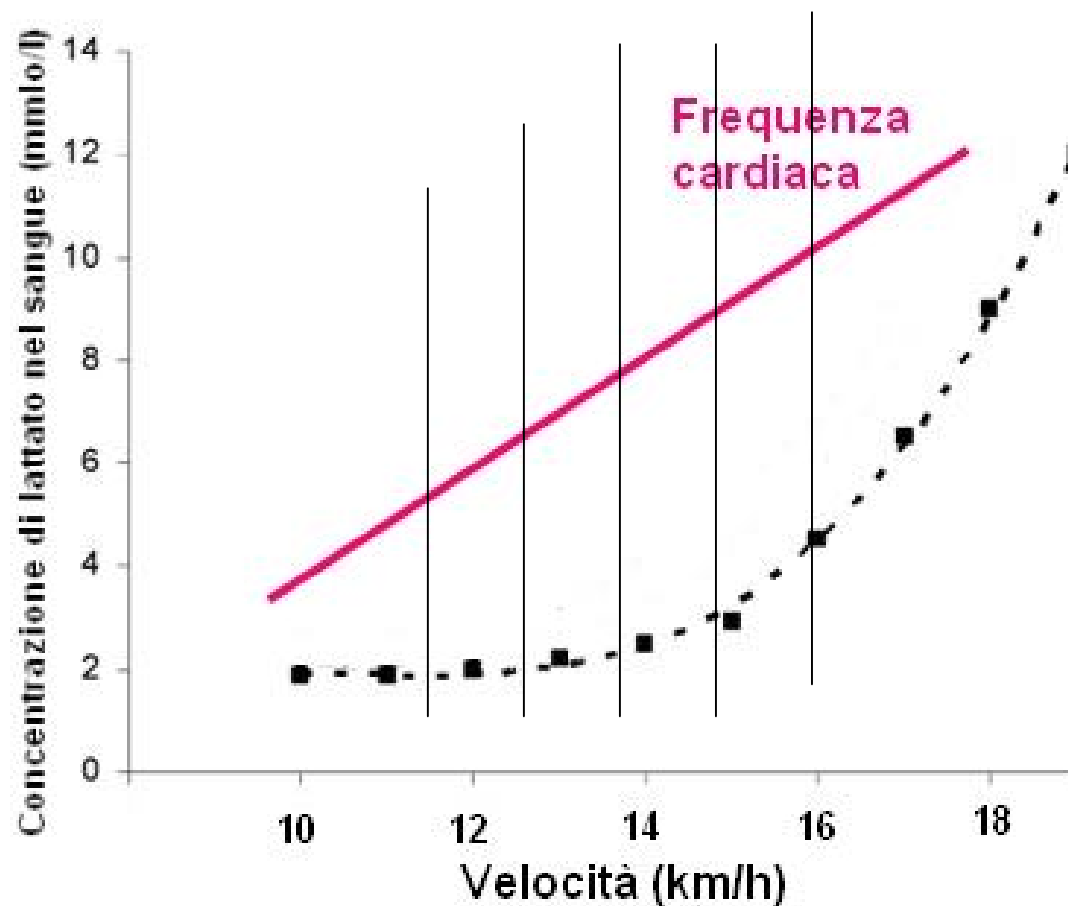


Adrenalina



Conc. Lattato

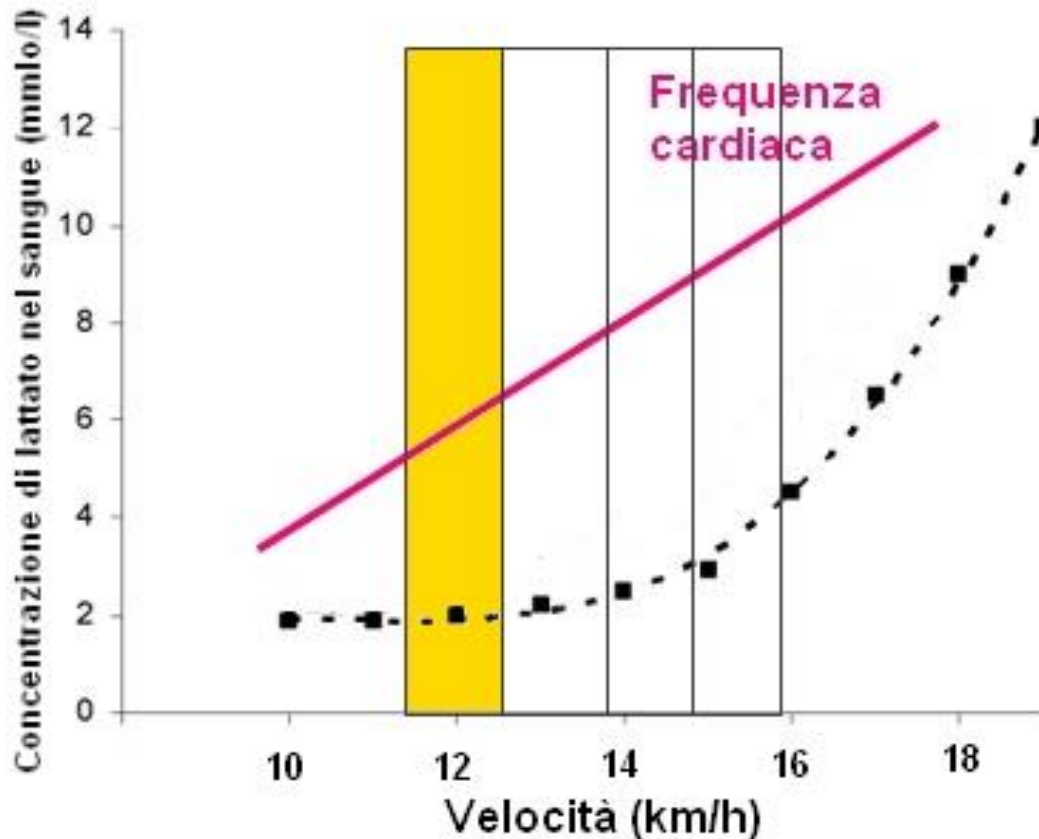
Parametri fisiologici fondamentali (entità del carico)



Corsa lenta - Lungo lento

Intensità: molto bassa (+ 45-60"/Km RG10Km)

Recupero: nessuno (<13 km, CL), 1 gg ogni 13 Km (lunghi)



Monitoraggio

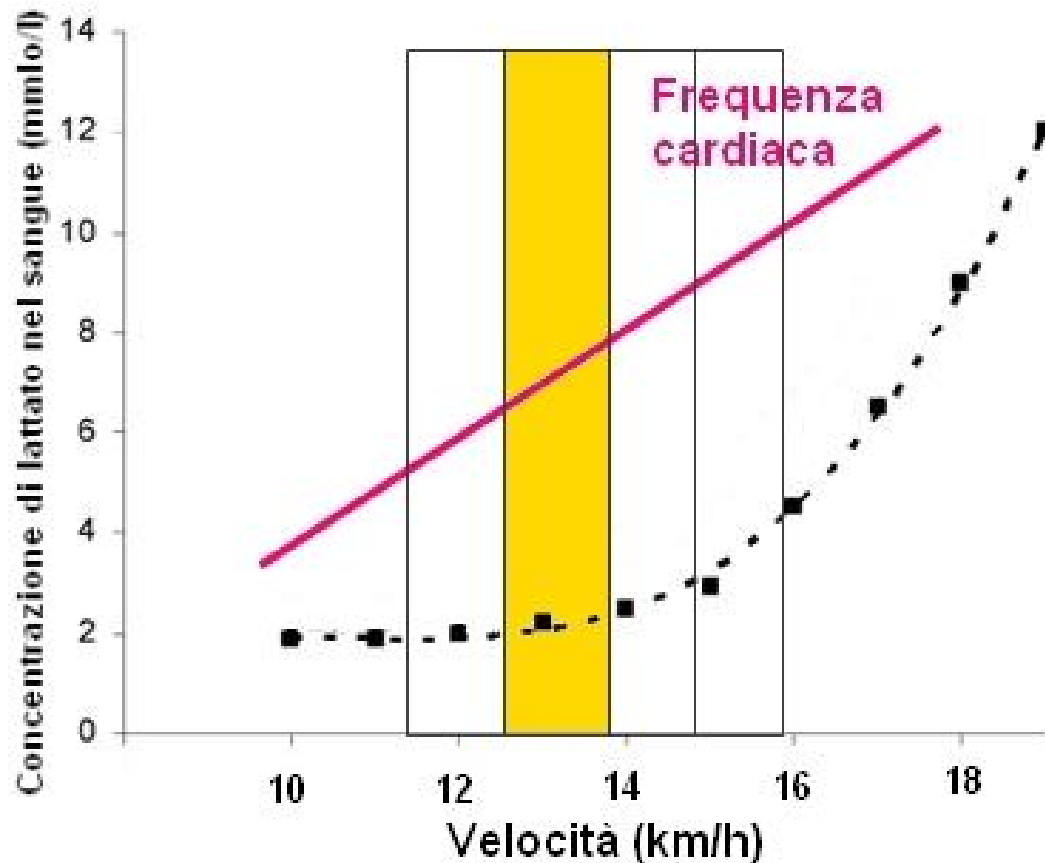
F_c: 70-75% della M_{fc}

RPE: ritmo facile

CSL (corsa lunga svelta)

Intensità: bassa (tra CL e CM)

Recupero: 1 gg ogni 8-10 Km (maratona)



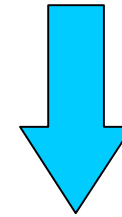
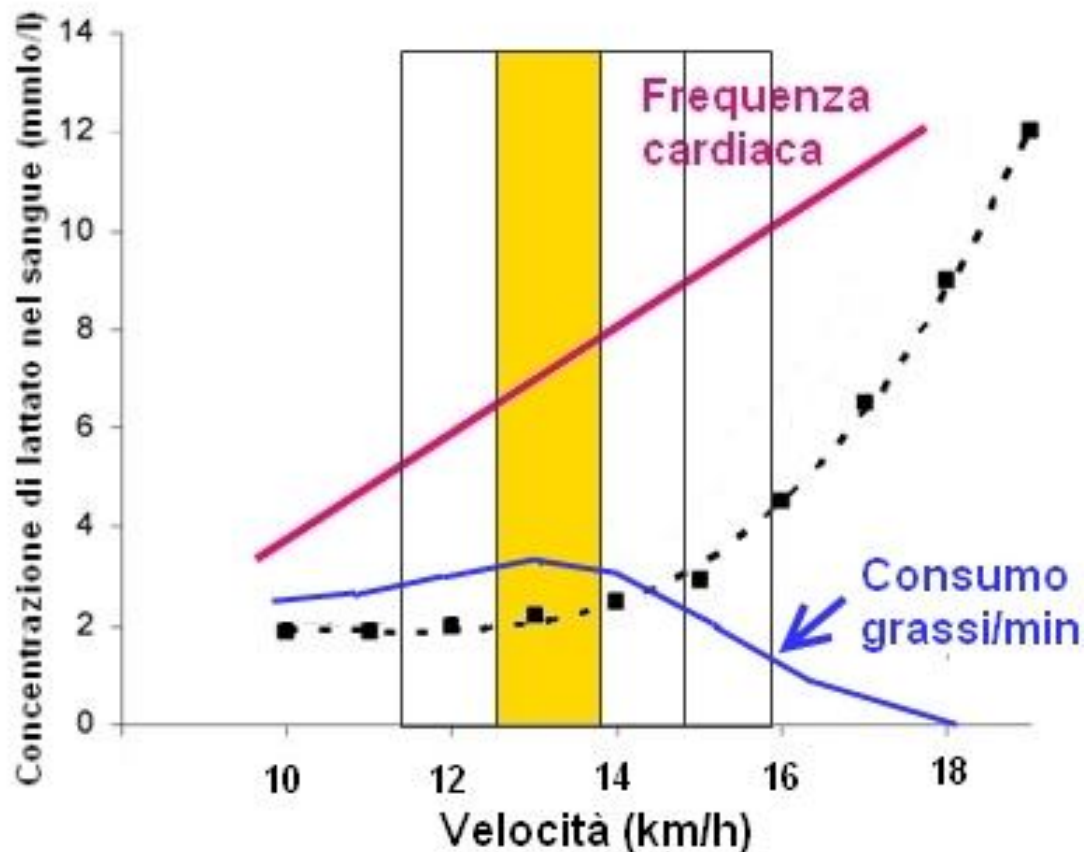
Monitoraggio

F_c: 75-80% della M_{fc}

RPE: ritmo facile-svelto

CSL (corsa lunga svelta)

Massima potenza aerobico lipidica (MPAL): massima intensità alla quale ho il maggior consumo di grassi/min.

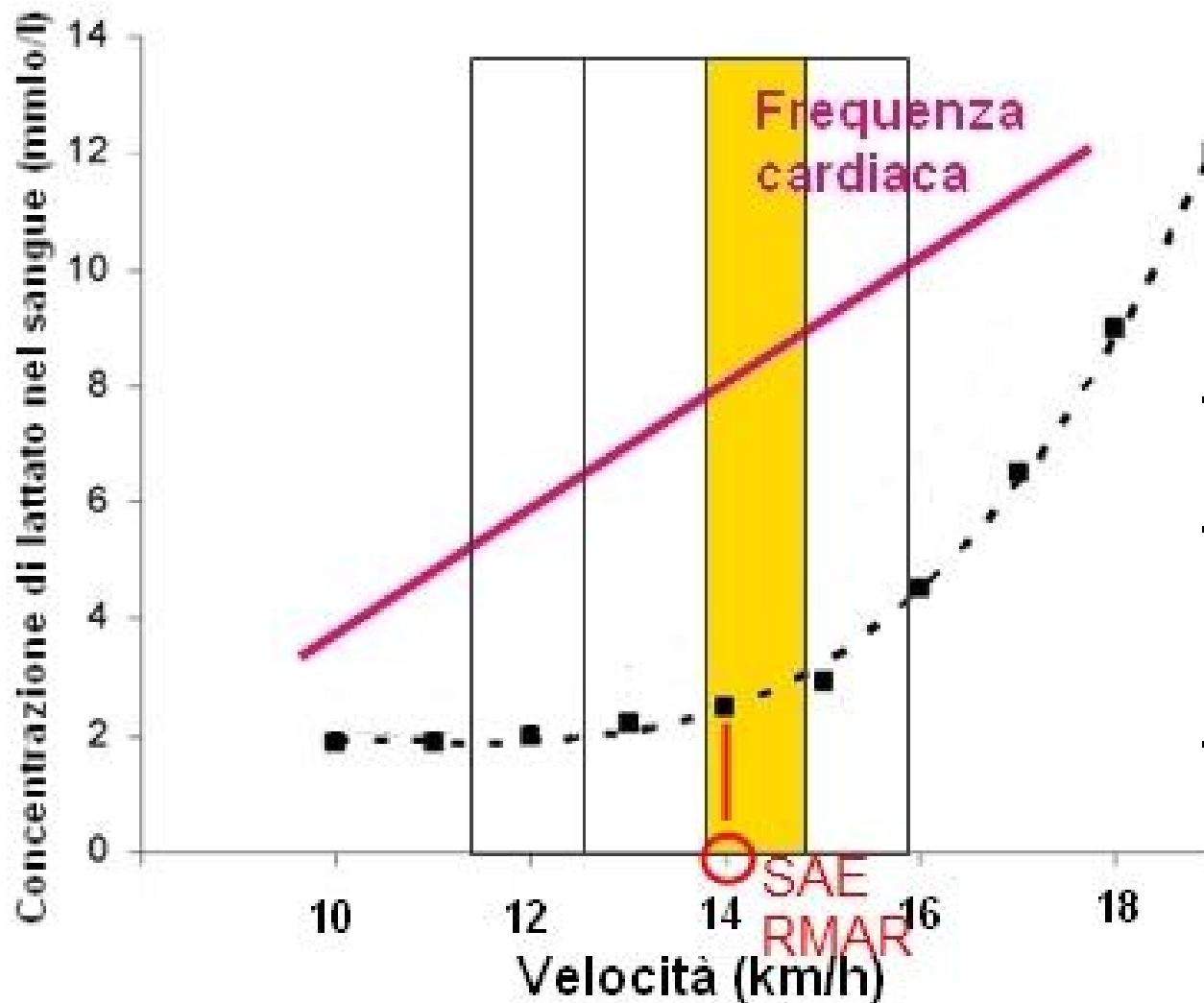


**Allenamento
fondamentale
per la maratona**

CM (corsa media)

Intensità: metà tra CL e RG10Km

Recupero: 1 gg ogni 5-7 Km



Monitoraggio

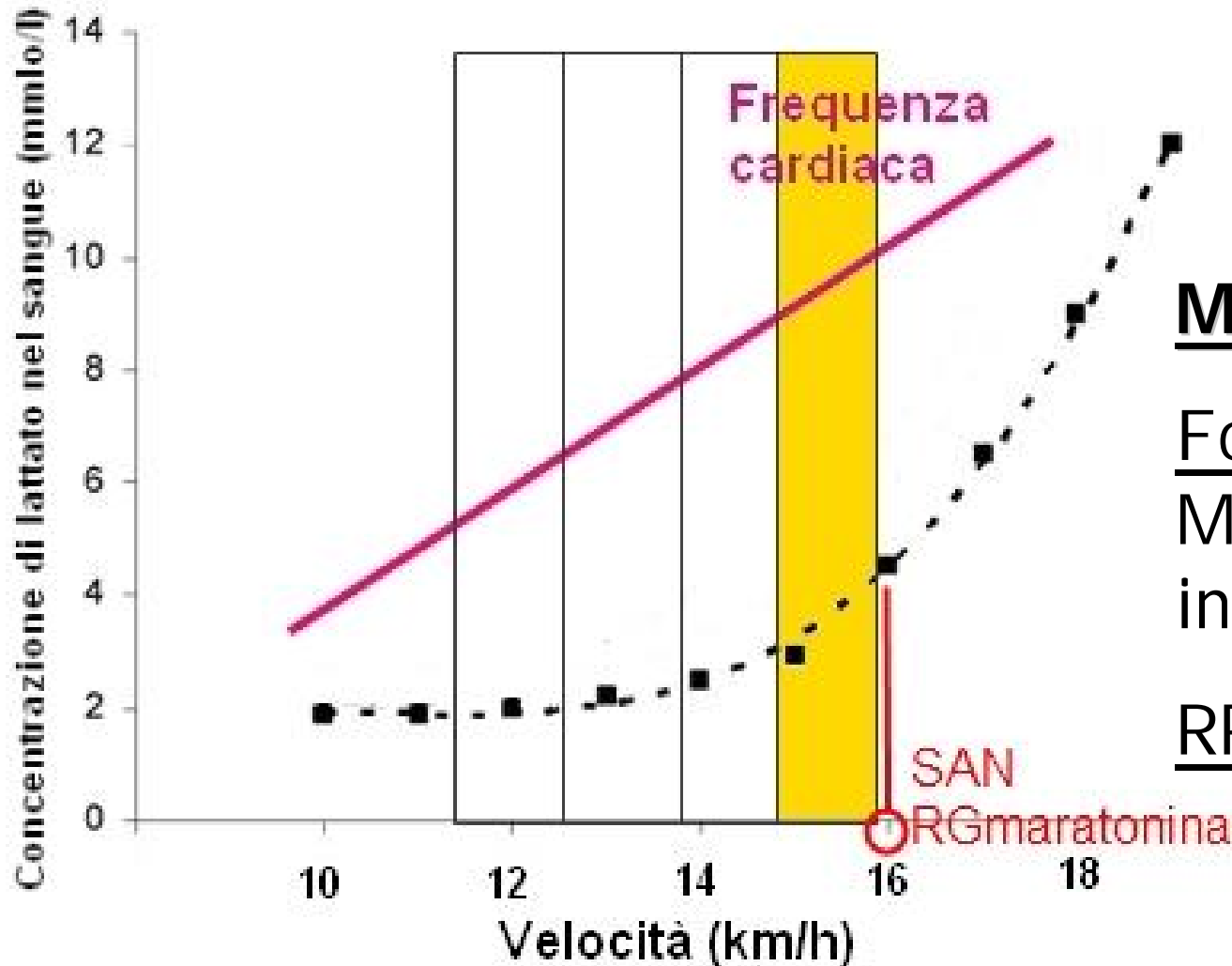
F_c: 80-85% della M_{fc}

RPE: ritmo medio

CV (corsa veloce - corto veloce)

Intensità: + 10"/Km del RG10Km

Recupero: 1 gg ogni 4-5 Km

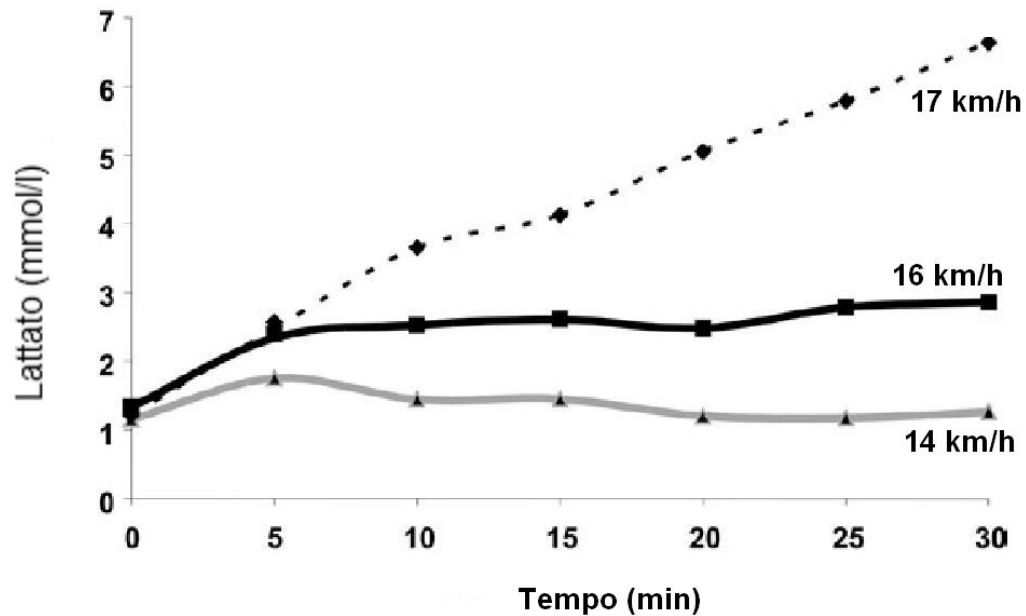
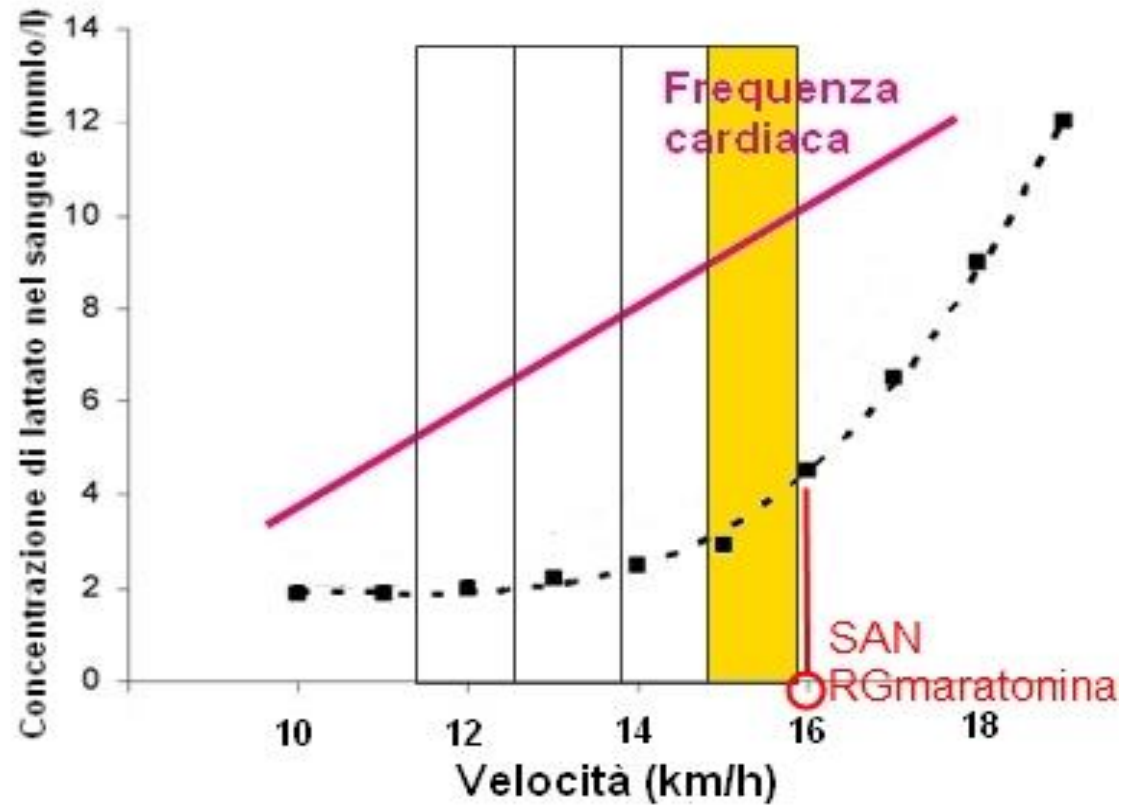


Monitoraggio

F_c: 85-92% della M_{fc} (poco indicativa)

RPE: < RG10 Km

Razionale Ripetute



Razionale

- Rec. gare
- Gare allenam.