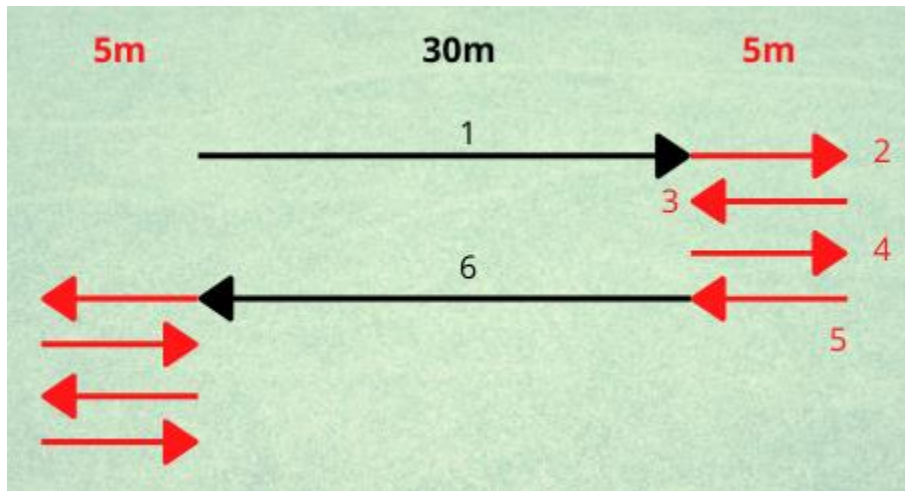


# Supernavette

Si tratta di fare un tratto lineare di 40m, alternando i 30m della parte centrale (frecche nere) di *corsa lenta*, a navette (andata-ritorno-andata-ritorno) di corsa *abbastanza intensa* (ma non massimale, *frecche rosse*). Nei tratti intensi, passo corto e frequenza dei passi elevata.

**N.B.:** per contare i metri si possono anche usare i passi; un passo medio-lungo corrisponde circa ad 1 metro.



Il rationale di questa metodica sta nel fatto che è stato visto che ogni accelerazione è sovrapponibile ad un tratto di corsa in salita, ed ogni decelerazione è sovrapponibile ad un tratto in discesa. Di conseguenza, questo mezzo allenante permette di lavorare su alcune componenti essenziali della corsa del trailer (*frequenza del passo, caviglie forti e resistenti alla fatica*).

## Raccomandazioni principali

Cambiare direzione **alternativamente con la gamba destra e sinistra** appoggiando il piede esterno, mettendo il piede perpendicolare alla direzione di corsa (a fianco un esempio di cambio di direzione con il piede destro). Per facilitare questo atteggiamento ci si può “*girare sempre dalla stessa parte*”.

Si dovrebbe percepire che il carico venga applicato soprattutto sull'**avampiede**.

Proprio per questo, **le prime volte l'intensità delle navette non deve essere particolarmente elevata**, ma tale da permettere di percepire il carico sull'avampiede; oltretutto le sensazioni devono essere simmetriche da quello che si percepisce tra il piede destro e quello sinistro.

Appoggi troppo vigorosi o “asimmetrici”, potrebbero causare fastidi alle caviglie o l'incremento delle asimmetrie stesse.

In altre parole, è anche un allenamento in cui si deve prendere coscienza del proprio movimento e dei propri piedi.



**Carico iniziale**: le prime volte consiglio di iniziare (riscaldamento e defaticamento a parte) con **3 serie di 5'**; ricordo che ogni serie comprende tutta l'esecuzione della struttura, cioè l'alternanza dei 4 tratti di 5m (andata-ritorno-andata-ritorno) ai 30 metri di corsa lenta (o blanda).

**L'incremento del carico** potrebbe successivamente avvenire in 3 modi:

- Aumento delle intensità delle navette
- Incremento della lunghezza delle serie (ad esempio, da 5' a 6')
- Aumento del numero delle serie

Ovviamente sta alla sensibilità ed alle caratteristiche del Trailer comprendere l'efficacia ed i benefici di questo esercizio, e di conseguenza inserirlo correttamente nel proprio piano d'allenamento.

**Considerazioni riguardanti il terreno e le calzature**: è evidente che vada fatto su terreno naturale, ma non scivoloso. Le prime volte consiglio di effettuarlo, se possibile, **sull'erba con le scarpe da trail**, in maniera tale da correre su un terreno abbastanza morbido, ma allo stesso tempo con delle scarpe che garantiscano un grip sufficiente.

Non è da escludere (ma le sollecitazioni sono maggiori) di farlo anche su della terra (non sconnessa) con le scarpe da strada; in quest'ultimo caso è da assicurarsi che **le scarpe abbiano comunque un buon battistrada in gomma**, cioè che **non si usuri facilmente**. Infatti, molte scarpe da strada recentemente hanno ridotto il battistrada a pochi mm e solo in alcune zone; facendo le navette, questo tipo di battistrada si rovina molto più velocemente.

Il mio consiglio quindi, è sempre quello di controllare l'usura delle scarpe dopo questo tipo di allenamenti, ed eventualmente valutare di utilizzare scarpe vecchie (ma ancora in stato decente) o di far "risuolare" quelle vecchie con un battistrada resistente (tipo "Continental").

