

Kenyan hill

Prendi come riferimento una salita di **60-90"** (l'importante è che le condizioni del terreno siano stabili durante l'anno e si riesca a correre in sicurezza anche quando c'è buio). Dovrebbe essere rettilinea, o per lo meno con curve molto leggere. La pendenza dovrebbe essere lieve, ma evidente: tra il 4-6%.

Svolgimento: corri su e giù per la salita/discesa di continuo per il minutaggio indicato in tabella; *la salita la fai ad un'intensità media, mentre la discesa lasciandoti andare e mantenendo pressapoco lo stesso impegno fisiologico* (vedi indicazioni precise sotto per come correre la discesa).

Monitora i tempi che fai in salita ed in discesa ogni volta, **cercando di rimanere sempre sugli stessi tempi** (tolleranza di 2-3")...di fatto, dopo la prima salita e dopo la prima discesa (mi raccomando, di intensità media, non elevata) ricordati i tempi e cerca di mantenere gli stessi senza mai fare pause o intervalli. In alternativa è possibile dedicare una seduta precedente a fare solo qualche prova per monitorare i tempi migliori.

È probabile che con il passare dei minuti incrementi la fatica nel fare ogni salita/discesa...è una cosa normale; useremo questo allenamento (anche più avanti) per monitorare il tuo stato di forma senza fare sforzi massimali oltre che per migliorarti.

Indicazioni per la discesa: corri *rilassato* cercando, il più possibile, di impattare con il piede sotto il baricentro. Per facilitare questo, ci si può basare su alcuni focus esterni come:

- *Alzare leggermente il ginocchio più del solito, ma senza fare corsa balzata*
- *Cercare di rimanere alti*
- *Fare meno rumore possibile con i piedi*

Magari prova singolarmente ognuno di questi focus, e poi decidi di mantenere quello con cui ti trovi meglio (probabilmente il primo è il migliore). L'importante è percepire che *l'impatto non avvenga "a gamba tesa", ma con il piede il più possibile sotto al baricentro.*

Importante

- Se nella parte finale delle ripetizioni ti senti stanco in salita, cerca comunque di "stare alto" (ma non rigido) e mantenere una buona frequenza.
- Tutte le volte che inverti la pendenza (cioè quando finisci la salita ed inizi la discesa, ma **soprattutto quando finisci la discesa ed inizi la salita**) effettua

il cambio di senso (puoi fare anche una piccola curva) alternativamente con il destro (e la volta dopo) con il sinistro, senza fare movimenti bruschi.