



La tabella che segue rappresenta una linea guida che può essere osservata dall'atleta in funzione delle Porte di Pietra 2021

Buon allenamento

Il percorso verso l'obiettivo

- **Allenamenti di qualità:** si tratta di lavori che possono essere effettuati su terreno asfaltato o naturale, pianeggiante, collinare o di salita continua e vengono svolti in Target Zone (TZ) 5 equivalente al 90/100% della Frequenza Cardiaca Massimale (FCMax). Questi allenamenti sono effettuati costantemente dagli atleti di élite ma sono parzialmente abbandonati dagli atleti di livello più basso.
- **Allenamenti di Soglia Anaerobica:** anche per questi allenamenti vale lo stesso discorso fatto al punto precedente e si possono condurre su diverse superfici come quelli precedenti, con TZ 4 (80/90% della FCMax).
- **Endurance ritmo gara:** generalmente condotto su superfici naturali in TZ 3 (70/80% FCMax) e TZ4. Questo tipo di lavoro è fondamentale per l'atleta di élite e si protrae per diverse ore mentre l'atleta di livello inferiore lo svolge per tempi più limitati.
- **Endurance base:** sempre su superficie naturale in regime di alternanza passo corsa in TZ 3. È la tipologia di lavoro più necessaria all'atleta di medio/bassa classifica perché rappresenta la base di volume che gli garantisce la possibilità di concludere la gara.

Da ricordare:

- Gli allenamenti qualitativi devono essere sempre preceduti da idoneo riscaldamento: 20' circa di corsa aerobica con finale progressivo + 5' esercizi di agilità + 3-4 allunghi.
- La programmazione che segue non è adatta ad un principiante ma ad un atleta già abituato a praticare trail running.
- La settimana è impostata su 6 allenamenti di cui le sessioni 1-3-5-6 sono fondamentali mentre il giorno 2 e il giorno 4 possono essere evitati se non si dispone del tempo materiale per allenarsi.
- È previsto un giorno di riposo alla settimana, in genere collocato tra il giorno 6 e il giorno 1 cioè dopo il lungo.



- I lavori di qualità e di SA devono essere fatti ad elevata intensità con l'obiettivo di mantenere costante il ritmo nel corso delle ripetute; inutile partire sopra ritmo nelle prime ripetute e poi scoppiare e trascinarsi nelle ultime.
- Le ultra sono caratterizzate da volumi di lavoro importanti e per dare un'idea pensiamo che su una 100 km con 6000+ i tempi di gara vanno dalle 10 alle 25 ore.
- Specie per le gare alpine, in virtù di questi tempi di percorrenza, è molto importante allenare la forza specifica ed è consigliato l'uso dei bastoncini.
- Per le loro caratteristiche, durante queste gare la componente di marcia è notevole e così pure l'alternanza di marcia e corsa.
- È fondamentale la gestione alimentare durante la gara.

Il programma che segue è strutturato su tre mesi di avvicinamento alle Porte di Pietra

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
1	Qualità Salita Pendenza circa 10% 30'' x 10 rip. x 2 serie Partenza ogni 2'	Qualità piatto 10 x 1'-1' 10 x 30''-30'' 10 x 15''-15'' 4' pausa tra le serie	Qualità salita Scalinata 60'' x 10 Partenza ogni 3' 30'' x 10 Partenza ogni 2'	30' corsa aerobica + 10 progressioni da 1' non massimali
2	Fartlek 90'	Fartlek 90'	Fartlek 90'	Bici 60'
3	Soglia 15' x 3 serie su terreno misto Pausa = 4'	Soglia 5000 x 1 3000 x 2 1000 x 3 P= 3'	Soglia 15' x 3 serie su terreno pianeggiante Pausa = 4'	30' corsa aerobica + 30''-30'' x 10
4	Bici 2 ore	Endurance 60' al mattino a digiuno + 90' bici pomeriggio	Bici 3 ore	riposo
5	Fartlek aerobico 90'	Bici 2 ore	Fartlek aerobico 60'	riposo
6	Endurance di base Lungo 40 km 2000 +	Endurance ritmo gara 30 km 1000 +	Endurance base 25 km 1000+	Gara di avvicinamento o allenamento test 40 km 2000/2500+



	Settimana 5	Settimana 6	Settimana 7	Settimana 8
1	riposo	200 m pendenza 6-8% Salita di corsa molto lenta o marcia e discesa corsa veloce 10 rip.	Qualità salita Scalinata 60'' x 10 Partenza ogni 3' 30'' x 10 Partenza ogni 2'	30' corsa aerobica + 10 progressioni da 1' non massimali
2	riposo	Fartlek 90'		Bici 60'
3	Bici 120'	Soglia ascensionale 2 serie di Salita 250+ al 25% Marcia veloce e discesa lenta	Soglia ascensionale 4 serie di Salita 200+ al 25% Marcia veloce e discesa lenta	30' corsa aerobica + 30''-30'' x 10
4	45' corsa aerobica progressiva + 30''-30'' x 10	Endurance 60' al mattino a digiuno + 90' bici pomeriggio	45' corsa aerobica progressiva + 30''-30'' x 10	riposo
5	Fartlek aerobico 60'	Bici 2 ore	Bici 2 ore	
6	Bici 3 ore	Endurance base 40 km 2000 +	Endurance ritmo gara 25 km 800 +	Gara di avvicinamento o allenamento test 60/65 km 3000/3500+



	Settimana 9	Settimana 10	Settimana 11	Settimana 12
1	riposo	Soglia 15' x 3 serie su terreno misto Pausa = 4'	Qualità piatto 10 x 1'-1' 10 x 30"-30" 10 x 15"-15" 4' pausa tra le serie	30' corsa aerobica + 10 progressioni da 1' non massimali
2	riposo	Fartlek 90'	Fartlek 1 ora	Bici 60'
3	Bici 120'	Endurance 60' al mattino a digiuno + Fartlek 60' intensità progressiva	Fartlek poco dislivello ritmo aerobico 1 ora	30' corsa aerobica + 30"-30" x 10
4	45' corsa aerobica progressiva + 30"-30" x 10	Bici 2 ore	riposo	riposo
5	Fartlek aerobico 60'	Endurance 60' al mattino a digiuno + 90' bici pomeriggio	riposo	riposo
6	Bici 3 ore	Endurance base 40 km 2000+	Endurance ritmo gara 25 km 800+	Gara 74 km 4400+