

ALLENAMENTO IN ALTURA

Esperienze personali

Villalagarina 8 Febbraio 2025



L'Altitudine

- Parliamo di altitudine, quando....? (1800-2100m)
- L'altitudine in diverse località e a diverse latitudini (In Africa ci si può allenare ad altitudini maggiori che in Europa)
- L'altitudine per chi? (Atleti maturi, formati e in buona salute)
- L'altitudine perché? (per cercare una condizione più elevata)
- Quando andare in altitudine (nel periodo precedente una competizione importante)
- Quota, Alta quota, altissima quota, allenamento a.....?? Le esperienze più significative dicono di vivere in alto (3500-4000m) e allenarsi in basso (sotto i 1000m), ma questo comporta un'organizzazione complessa. La quota stabile fra 1800m e i 2200m offre effetti molto buoni e duraturi



Un protocollo per la salita in quota

- Prima di partire: check up generale (muscolare, posturale, esami ematici completi)
- Prima di partire: Valutazione della S.An. e della forza
- Primo giorno in quota: 1 allenamento di corsa + mobilità e core
- Secondo giorno: 2 allenamenti + andature e core
- Terzo giorno: valutazione della S.A. + lavoro di forza
- Quarto giorno: fartlek breve con recuperi lenti
- Quinto giorno: corsa lunga con il finale in progressione
- Sesto giorno: 2 allenamenti di corsa + mobilità e core
- Settimo giorno; primo lavoro «impegnato» (medio-frazionato)
- Dall'ottavo giorno, allenamento secondo il lavoro pianificato
- Raccolta quotidiana di dati, elaborazione, confronto dei dati

Allenamento in quota, quali intensità e recuperi

- Riferimento alla S. An per gli allenamenti di potenza aerobica
- Riferimento alla S. Ae per gli allenamenti potenza lipidica
- Recuperi più ampi del livello del mare
- Maggiore recupero fra un lavoro di alta intensità e l'altro



L'allenamento efficace in quota

Un rigoroso processo di pianificazione attraverso

- La conoscenza del soggetto e le sue esperienze precedenti
- La lettura quotidiana delle risposte del soggetto
- La scelta dei mezzi e dei contenuti dell'allenamento
- Lo sviluppo progressivo del carico
- Il momento della preparazione nel quale avviene l'allenamento in quota
- Gli obiettivi a breve, medio e lungo termine
- Il supporto medico-fisioterapico



Protocollo 1 per la discesa dalla quota

- Ultimi 3 giorni in quota, dare priorità al volume
- 2 giorni prima di scendere, valutazione della S. An. e della forza
- Giorno della discesa: mattino allenamento in quota. Pomeriggio a casa corsa progressiva con finale anche molto sostenuto
- Secondo giorno: lavoro di potenza aerobica spinta
- Terzo giorno: corsa estensiva col finale più intenso
- Quarto giorno: valutazione della S.An. + lavoro di forza
- Quinto giorno: allenamento su prove corte con finalità tecniche
- Sesto giorno: 2 allenamenti di corsa + mobilità e core
- Settimo giorno; primo lavoro *impegnato* a livello del mare (Ritmi gara)
- Dal ottavo giorno, allenamento/gare secondo il lavoro pianificato
- Tenere monitorata regolarmente la S. An
- Raccolta quotidiana di dati, elaborazione, confronto dei valori

Protocollo 2 per la discesa dalla quota

- Ultimi 3 giorni in quota, dare priorità al volume
- 2 giorni prima di scendere, valutazione della S. An. e della forza
- Giorno della discesa: mattino allenamento in quota. Pomeriggio a livello del mare (casa) corsa progressiva con finale sostenuto
- Primo giorno: lavoro di corsa facile
- Secondo giorno: Gara
- Terzo giorno: Corsa di recupero
- Quarto giorno: 2 allenamenti di corsa + mobilità e core
- Quinto giorno: valutazione della S. An. + lavoro di tecnica di corsa
- Sesto giorno; primo lavoro *impegnato* a livello del mare (ritmi gara/potenza aerobica)
- Dal settimo giorno, allenamento/gare secondo il lavoro pianificato
- Tenere monitorata regolarmente la S. An.
- Raccolta quotidiana di dati, elaborazione, confronto dei valori

Quando gareggiare

- Le risposte sono individuali
- Nel breve periodo, entro 48-72 ore
- Dall'esperienza personale, si ottengono buoni riscontri dopo 7-9-11-16-17-21gg
- Effetti positivi anche dopo 30gg, se si lavora sulla potenza aerobica spinta, con recuperi ampi fra un allenamento di potenza aerobica e l'altro



gr@zie per l'attenzione!
massimo@magnanisport.it

