

© MK Sport-Consulting
Training, Management und
Sportwissenschaftliche Beratung

Maximilian KURZ, MSc.

La Sportiva Mountain Attack Team-Athlet
Individuelle Trainingspläne auf
Anfrage unter > mk-sports@gmx.at



www.mountain-attack.at

Piano di allenamento per il 24 ° Hervis Mountain Attack

Molti partecipanti ci chiedono come può e deve essere la preparazione per la Mountain Attack in termini di allenamento. Nel 22° numero di Mountain Attack Magazine Univ. Prof. Mag. Dr. Thomas Stöggl ha già spiegato lo stato delle attuali conoscenze scientifiche nello sport di resistenza, vogliamo cogliere l'occasione per chiarire questi fatti in un piano di allenamento.

Prima di entrare nei dettagli, tuttavia, vorremmo chiarire che si tratta di un piano di allenamento generalizzato che dovrebbe servire come orientamento. In nessun caso questo piano generalizzato può sostituire un piano di formazione individuale basato sulla diagnostica delle prestazioni sotto forma, ad esempio, di un test del livello del lattato. Si consiglia a ciascun partecipante di condurre in anticipo un test medico sportivo. Nel caso in cui ti senti stanco, svuotato o semplicemente non in forma, dovresti assolutamente fare una pausa. Ovviamente questo vale anche per la malattia. In tali circostanze, non si verificano comunque adattamenti positivi. Se ritieni che il piano sia troppo ampio o troppo intenso, ti invitiamo ad ascoltare il tuo corpo e saltare l'una o l'altra sessione di allenamento, oppure ridurre la portata e l'intensità. Determiniamo l'intensità delle unità di allenamento tramite la frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima (FCmax) serve come riferimento. Si consiglia pertanto l'uso di una fascia toracica con misurazione della frequenza cardiaca.

Il piano di allenamento inizia lunedì 18 ottobre 2021 e termina con l'Hervis Mountain Attack il 14 gennaio 2022. La divisione avviene in tre blocchi di 4 settimane, seguiti da un tapering di una settimana. Ogni blocco consiste di tre settimane di esercizio e una settimana di rigenerazione (3: 1). Il piano è rivolto ad atleti con un volume di allenamento annuale compreso tra 350 e 450 ore. Una buona forma fisica di base è un prerequisito.

Primo blocco di allenamento:

1° SA: 18.10. - 24.10.2021

2° SA: 25.10. - 31.10.2021

3° SA: 01.11. - 07.11.2021

Si consiglia di iniziare la prima settimana di allenamento (SA) del primo blocco come mostrato di seguito. Nel secondo SA la durata delle unità di martedì, mercoledì e domenica può essere aumentata del 10%. Per l'unità del sabato si può aggiungere un ulteriore intervallo di 8 minuti. Nel terzo e ultimo SA del primo blocco di allenamento, la durata dell'unità di martedì, mercoledì e domenica può essere aumentata di un ulteriore 10%. Se ti senti ancora in forma e ragionevolmente forte, il unità su sabato può essere prolungato di un quinto intervallo di 8 minuti, se necessario. La quarta settimana del primo blocco è quindi una settimana di rigenerazione.

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1° sessione	stabilizzazione e rafforzamento <u>20min gambe:</u> <ul style="list-style-type: none"> • allevare i vitelli • piegamenti con una gamba sola (sinistra e destra) <u>30-40min tronco e busto:</u> <ul style="list-style-type: none"> • SitUps • Side Crunches • Mountain Climber • Bicycle Crunches • Allevare il bacino • Superman • 3 x 15-20 flessione sulle braccia 	correre (piatto o collinoso) 90min a 70-75 % FCmax <u>in seguito, stirare:</u> 15-20min totale con fuoco a <ul style="list-style-type: none"> • cosce anteriori e posteriori • vitelli • flessori dell'anca mantenere ciascuna posizione per 60 o 90 secondi	andare in salita con bastoncini 90-120min a 75 % FCmax <u>in seguito, stirare</u>	LIBERO	Stabilizzazione e rafforzamento <u>20min gambe:</u> <ul style="list-style-type: none"> • allevare i vitelli • piegamenti con una gamba sola (sinistra e destra) <u>30-40min tronco e busto:</u> <ul style="list-style-type: none"> • SitUps • Side Crunches • Mountain Climber • Bicycle Crunches • Allevare il bacino • Superman 3 x 15-20 flessione sulle braccia	correre in salita (ad es. su una strada forestale con pendenza costante) <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min a 70-75 % FCmax • 3 x 8min a 80-90 % FCmax <i>(tra trotto o camminata per 3min)</i> <ul style="list-style-type: none"> • 20-30min correre lento a 70-75 % FCmax 	andare in salita con bastoncini 90-120min a 75 % FCmax
2° sessione	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	Correre o andare in bicicletta (molto rilassato) 30-60min a 65-70 % FCmax <u>in seguito, stirare</u>	Correre o andare in bicicletta (molto rilassato) 30-60min a 65-70 % FCmax <u>in seguito, stirare</u>

settimane di rigenerazione:

08.11. – 14.11.2021

06.12. – 12.12.2021

03.01. – 11.01.2022

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1° sessione	LIBERO	LIBERO	<p>correre (piatto o collinoso)</p> <p>90min a 70-75 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>	LIBERO	<p>correre in salita (ad es. su una strada forestale con pendenza costante)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min a 70-75 % FCmax • 3 x 8min a 80-90 % FCmax (tra trotto o camminata per 3min) • 20-30min correre lento a 70-75 % FCmax 	<p>stabilizzazione e rafforzamento</p> <p><u>20min gambe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • allevare i vitelli • piegamenti con una gamba sola (sinistra e destra) <p><u>30-40min tronco e busto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • SitUps • Side Crunches • Mountain Climber • Bicycle Crunches • Allevare il bacino • Superman 3 x 15-20 flessione sulle braccia 	LIBERO
2° sessione	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	<p>Correre o andare in bicicletta (molto rilassato)</p> <p>30-60min a 65-70 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>	LIBERO

Secondo blocco di allenamento:

1° SA: 15.11. - 21.11.2021

2° SA: 22.11. - 28.11.2021

3° SA: 29.11. - 05.12.2021

Il secondo blocco di formazione include già unità specifica. Da metà novembre si consiglia (purché nevichi) di tenere le unità sugli sci da alpinismo. Come si può vedere dal piano mostrato a sotto, l'intensità e il volume sono aumentate rispetto al primo blocco di allenamento. Quando si parla di intervalli, si parla di HIIT (High Intensity Interval Training), che si svolge da 3 a 4 minuti per esercizi ad alta intensità alternati a 2 o 3 minuti per esercizi a bassa intensità (vedi articolo del Prof. Stöggli su Mountain Attack Magazine dell'anno scorso - online sul sito web disponibile come PDF). Questo tipo di allenamento ha effetti molto forti e di miglioramento delle prestazioni (miglioramento del VO2max, capacità aerobica, migliore capillarizzazione, aumento della ventilazione minuto, gittata cardiaca, volume sistolico, densità e dimensioni mitocondriali, ecc.). Poiché le prime unità di scialpinismo sono spesso possibili solo a grandi altezze sui ghiacciai, consigliamo vivamente di fare l'HIIT sotto forma di camminata / corsa in montagna o (se possibile) con gli sci da alpinismo ad un'altitudine compresa tra 1000 (o meno) e un massimo di 2000 metri.

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1° sessione	LIBERO	<p>Andare/correre in salita con bastoncini o sci alpinismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min a 70-75 % FCmax • 4 x 4min a 90-95 % FCmax <i>(tra trotto o camminata per 3min)</i> • 20-30min lento a 70-75 % FCmax 	<p>correre (piatto o collinoso) o sci alpinismo</p> <p>120-150min a 70-75 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>	LIBERO	<p>stabilizzazione e rafforzamento</p> <p><u>20min gambe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • allevare i vitelli • piegamenti con una gamba sola (sinistra e destra) <p><u>30-40min tronco e busto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • SitUps • Side Crunches • Mountain Climber • Bicycle Crunches • Allevare il bacino • Superman 3 x 15-20 flessione sulle braccia 	<p>Andare/correre e in salita con bastoncini o sci alpinismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min a 70-75 % FCmax • 5 x 3min a 90-95 % FCmax <i>(tra trotto o camminata per 2min)</i> • 20-30min lento a 70-75 % FCmax 	<p>correre (piatto o collinoso) o sci alpinismo</p> <p>150-180min a 70-75 % FCmax</p>

2° sessione	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	<p>Correre o andare in bicicletta (molto rilassato)</p> <p>30-60min a 65-70 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>	<p>Correre o andare in bicicletta (molto rilassato)</p> <p>30-60min a 65-70 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>
-------------	--------	--------	--------	--------	--------	--	--

Terzo blocco di allenamento:

1° SA: 13.12. - 19.12.2021

2° SA: 20.12. - 26.12.2021

3° SA: 27.12. - 02.01.2022

Nel terzo e ultimo blocco di allenamento, il focus è interamente sulle unità specifiche sugli sci da alpinismo. Due unità di corsa facile o ciclismo nel fine settimana forniscono un equilibrio allo sci alpinismo. La settimana consiste di due HIIT e due unità più lunghe a bassa intensità. Questa è seguita da un'altra settimana di rigenerazione (vedere pag.16).

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1° sessione	LIBERO	sci alpinismo <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min a 70-75 % FCmax • 4 x 4min a 90-95 % FCmax (tra trotto o camminata per 3min) • 20-30min lento a 70-75 % FCmax 	sci alpinismo <p>150-180min a 70-75 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>	LIBERO	stabilizzazione e rafforzamento <p><u>20min gambe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • allevare i vitelli • piegamenti con una gamba sola (sinistra e destra) <p><u>30-40min tronco e busto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • SitUps • Side Crunches • Mountain Climber • Bicycle Crunches • Allevare il bacino • Superman 3 x 15-20 flessione sulle braccia 	sci alpinismo <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min a 70-75 % FCmax • 5 x 3min a 90-95 % FCmax (tra trotto o camminata per 2min) • 20-30min lento a 70-75 % FCmax 	sci alpinismo <p>180-210min a 70-75 % FCmax</p>
2° sessione	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	LIBERO	Correre o andare in bicicletta (molto rilassato) <p>30-60min a 65-70 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>	Correre o andare in bicicletta (molto rilassato) <p>30-60min a 65-70 % FCmax</p> <p><u>in seguito, stirare</u></p>

Tapering: 10.01. – 14.01.2021

Durante la settimana della gara, l'attenzione è interamente rivolta alla rigenerazione ottimale e alla conservazione della freschezza. Le gambe non dovrebbero sentirsi stanche, mentre allo stesso tempo il corpo non dovrebbe entrare in una modalità di rigenerazione completa. Una breve sessione di attivazione il giorno prima della gara ridà vitalità ai muscoli prima che le cose si facciano sul serio venerdì alle 16:00.

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1° sessione	LIBERO	sci alpinismo <ul style="list-style-type: none">• 15-20min a 70-75 % FCmax• 4 x 3min bei 90-95 % FCmax <i>(tra trotto o camminata per 2min)</i>• 20-30min lento a 70-75 % FCmax	LIBERO	sci alpinismo ATTIVAZIONE <ul style="list-style-type: none">• 15-20min a 70-75 % FCmax• 2min a 80-85 % FCmax• 3min camminare lento• 30 secondi con "velocità competizione" + 10-15 %• 2min pausa• 60 secondi con "velocità competizione" + 10-15 %• 2min pausa• 90 secondi con "velocità competizione" + 10-15 %• 10min camminare lento a 70 % FCmax	giorno di gara MOUNTAIN ATTACK WarmUp: <ul style="list-style-type: none">• 8min a 70-75 % FCmax• 2min a 80-85 % FCmax• 2min camminare lento• 3 x 20 secondi di scatto! <i>(tra 2min di pausa)</i>• 2-3min camminare lento a 70 % FCmax Tutto il meglio per la gara! Let's Attack!!!		