



PIANO DI ALLENAMENTO THREE VALLEYS GRAND TOUR

La tabella che troverete va intesa come una linea guida che servirà per aiutarvi ad affrontare un percorso come quello del “THREE VALLEYS GRAND TOUR”.

È strutturata su 5 allenamenti settimanali, ed è **indirizzato ad un atleta già esperto con all'attivo diverse ultra oltre i 50/60km**. Troverete le ultime 12 settimane che possiamo definire il periodo specifico + scarico che vi porteranno ad affrontare al meglio il giorno della gara.

Il piano è strutturato partendo dal presupposto che sia già stato fatto un buon periodo di base aerobica, più lavori di forza in palestra nella fase invernale, per tanto **sconsigliamo di seguire il programma se si vuole partire da zero**.

Inizialmente i volumi di lavoro non saranno troppo eccessivi, ma nelle settimane a seguire andremo ad aumentare sia km che intensità. In settimana troverete lavori in salita, lavori in soglia e lenti collinari o al piano. Dalla settimana 5 i fine settimana diventano di particolare importanza in quanto troverete un'alternanza di lunghi, una gara e doppi lunghi fino alla settimana 9 dove avremo il picco di lavoro. Da quel momento inizieremo a calare leggermente passando da 5 a 4 allenamenti a settimana per le settimane 10 – 11 – 12.

Uso della tabella:

la tabella prevede l'utilizzo di 5 zone di lavoro:

ZONA 1: da usare per riscaldamento / defaticamento / corse di recupero. È alla base di uno sport come l'ultra endurance = **Z1**

ZONA 2: Lento aerobico / lungo lento / endurance. Zona ideale per le sedute di lunga durata, in quanto insegna al nostro organismo ad utilizzare maggiormente i grassi. = **Z2**

ZONA 3: IL MEDIO, siamo ancora in regime aerobico, ma iniziamo a consumare molti più glucidi(zuccheri). È una zona da usare per lavori su salite lunghe, come zona di recupero nei lavori variati, e per sedute di media durata. = **Z3**

ZONA 4: SOGLIA ripetute medio-lunghe / interval training / corto veloce / salite medie DA UTILIZZARE PER ALLENAMENTI DI DURATA LIMITATA DA 10 A 40MIN. la maggior parte dei lavori qualitativi la svolgiamo in questa zona = **Z4**

ZONA 5: Vo2MAX ripetute brevi / lavori intermittenti ad alta intensità / sprint in salita = **Z5**

Come calcolare le zone?

L'ideale sarebbe poter effettuare un test del lattato in centri specializzati, così da aver le zone calibrate al 100%, ma comprendiamo che non tutti abbiano la voglia o possibilità di farlo. Per questo diamo una seconda opzione un po' meno precisa ma comunque abbastanza affidabile.

Zona 1: dal 50-60 % della vostra frequenza cardiaca massima

Zona 2: dal 60-75% della vostra frequenza cardiaca massima

Zona 3: dal 75-85% della vostra frequenza cardiaca massima

Zona 4 dal 85-95% della vostra frequenza cardiaca massima

Zona 5 oltre il 95% della vostra frequenza cardiaca massima

Come misurare la FC MAX?

Sconsigliamo fortemente il famoso calcolo $220 - \text{età}$ perché inattendibile.

Per questo test è necessario munirsi di un orologio con gps e una fascia cardio (che poi userete per il resto della preparazione).

Dopo un riscaldamento di circa 15/ 20 min + qualche variazione ad alta intensità, effettuare uno sforzo di circa 6/8 min alla massima intensità su una pendenza del 5 % circa. A fine test la massima frequenza registrata sarà la vostra base di partenza per i calcoli sopra descritti. Ricordiamo che i sensori che rilevano i battiti al polso non sono da considerarsi affidabili, per tanto consigliamo di utilizzare sempre una fascia cardio per dati attendibili.

ULTIMISSIMA RACCOMANDAZIONE!!!

FATE SEMPRE UNA VISITA MEDICA AGONISTICA CHE VI RILASCI UN CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA' SPORTIVA

settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Fine settimana
1	Collinare: 15min Z1+ 45min Z2	Risc.+ 10x(1min forte in salita +1min lento in discesa) + defat.	Riposo	Risc. + 3x(10min Z4 + 4min Z1) + defat. Lavoro al piano	Riposo	Sabato: collinare 15km Domenica: lungo trail 30km 1500d+
2	Riposo	collinare: 15min Z1+ 50min Z2	Risc. + 2x(15min Z4 + 6min Z1) + defat. Lavoro al piano	Riposo	Risc.+ 12x(1min forte in salita +1min lento in discesa) + defat.	Sabato: Lungo trail 30km 1700d+ Domenica: trail 20km 1000d+
3	Riposo	collinare: 15min Z1+ 55min Z2	Risc + 5x(500m in salita 10% in Z4 + 500m in Z1 in discesa)+ defat.	Riposo	Risc + 2x(20min Z4 + 7min Z1) + defat. Lavoro al piano	Sabato: collinare 22km Domenica: lungo trail 40km 2500d+
4	Riposo	Collinare 15min Z1+ 55min Z2	15min Risc + 30 min Z4 + 30min Z2 Lavoro al piano	Risc + 6x(500m in salita 10% in Z4 + 500m in Z1 in discesa)+ defat.	Al piano 20min Z1+ 50min Z2	Sabato: riposo Domenica: lungo trail 45km 3000d+
5	Riposo	Collinare 20min Z1 + 60 min Z2	Risc + 2x(20min Z4 + 7 min Z1) + defat. Lavoro al piano	Risc + 6x(500m in salita 10% in Z4 + 500m in Z1 in discesa)+ defat.	Riposo	Sabato: trail 22km 1400d+ da gestire in Z1/Z2 inserendo 3 variazioni da 10 min in Z3 nei tratti in salita. Domenica: lungo trail 40km 2000d+ in Z1/Z2
6	Riposo	Corsa di recupero 45min Z1 al piano su terreno morbido oppure 1h di bici o nuoto	Collinare: 20 min Z1 + 50 min z2	Lavoro al piano: Risc + 2x(1km Z4 + 3min Z1) + 8x(500m Z5 + riposo 2min) + Defat.	Corsa di recupero 60min Z1 al piano su terreno morbido	Sabato: lungo trail 50km 3000d+ Domenica: riposo

7	Collinare 20min Z1+ 40 min Z2	Risc+ 40min Z4 + defat.	Riposo	10 min Z1+ 10min Z2+ 10x(30sec forte in salita + 1min30sec lento) + 10 min defat	Riposo	Gara di allenamento 60/70km con 3500/4000d+ da gestire in Z1/Z2.
8	Riposo	60min Z1 al piano su terreno morbido o bici/nuoto 1h	Risc.+ 10x(1min forte in salita +1min lento in discesa) + 10x(30sec forte in salita + 1min lento in discesa) + defat.	Riposo	Lavoro al piano: Risc + 4x(2km Z4 + 4min Z1) + defat.	Sabato: collinare 30min Z1+ 60 min Z2 Domenica: trail 30km 1600d+ da gestire in Z1/Z2, inserendo nei tratti in salita 3 variazioni da 15min in Z3.
9	Collinare: 30min Z1+ 40 min Z2	riposo	Risc + 10x(400m in salita Z5 + 400m in discesa Z1) + defat	Risc+ 40min Z4+ defat.	Riposo	Sabato: lungo trail 55km 3500d+ da gestire in Z1/Z2 Domenica: lungo trail 30km 2000d+ in Z1/Z2
10	Riposo	60min Z1 al piano su terreno morbido o bici/nuoto 1h	Collinare 20min Z1+ 40 min Z2	Riposo	Risc.+ 10x(1min forte in salita +1min lento in discesa) + 10x(30sec forte in salita + 30sec lento in discesa) + defat.	Sabato: riposo Domenica: lungo trail 40km 2500d+ in Z1/Z2
11	Collinare: 15min Z1+ 35min Z2	Riposo	Risc + 6x(400m in salita Z5 + 400m in discesa z1) + defat	Risc + 3x(10min Z4 + 5min Z1) + defat	riposo	Sabato: trail 20km 1000d+ Domenica: riposo
12	15min Z1+ 25min Z2 al piano	15min Z1 + 5min Z2 + 4x(400m in salita Z4 + 400m in discesa Z1) + defat.	Riposo	Riposo o 30 min facile se si è abituati a correre il giorno prima della gara	GARA FTF 100KM	