

BOXING DAY WORKOUT



Santo Stefano (o Boxing Day, com'è definito nei paesi anglosassoni) arriva sempre come un miraggio dopo una settimana iperstressante tra finire i lavori, comprare i regali, partecipare ad assurde cene di lavoro o addobbare la casa. A Natale sbraghiamo a tavola e con in mano l'ultimo bicchiere di superalcolico illegale distillato dalla zia moonshiner, il pensiero è sempre lo stesso: "domani riattacco deciso".

E allora ci siamo sentiti in dovere di darvi una mano a rimettere le scarpe con questo workout: relativamente breve, impegnativo il giusto e un po' diverso dalle solite ripetute. E' dedicato al King George VI Chase che si svolge ogni anno nel Boxing Day in UK, una delle gare di cavalli più famose al mondo: siamo sicuri che le tre rampe a salire che andrete a fare non vi farebbero sfigurare tra le siepi del percorso di Kempton Park.

Va fatto tendenzialmente in piano o su bel sentiero poco mosso dove riuscire a gestire bene i diversi ritmi. Dopo un riscaldamento da 15 minuti Easy, facciamo cinque minuti a velocità più sostenuta ma sempre sotto soglia (RPE 6 su 10) per entrare nel mood giusto, e volendo 4/5 allunghi da 20/30 secondi con altrettanto recupero prima del workout vero e proprio. Da qui si entra nel vivo. Tre minuti a RPE 6-7 prima di aumentare a RPE 7-8 (qui siamo già vicini alla soglia) per altri tre minuti e poi finire con gli ultimi tre minuti a RPE 8/9 (qui siamo già oltre la soglia e dovremmo faticare a parlare oltre a brevi imprecazioni). Terminati i nove minuti attivi, breve recupero da due minuti molto easy e si riparte con la scala. Fatta tre volte, ci aggiungo dieci minuti di cooldown e sono pronto per la doccia ed i resti del panettone di Natale con una buona tazza di tea (rigorosamente british, che diamine!)

Ottimo per sviluppare il giusto feeling con i diversi ritmi, è anche un buon modo per mettere insieme quasi mezz'ora di lavoro attivo con quattro minuti totali di recupero, andando a lavorare anche la "capacità" e non soltanto l'"intensità".

BOXING DAY WORKOUT

(C) King George VI Chase: the Boxing Day workout

1:03:00

-- km

80 TSS



	Planned	Completed	
Duration	1:03:00		h:m:s
Distance			km
Average Pace			min/km
Elevation Gain			m
Elevation Loss			m
TSS	80		TSS
IF	0.87		IF

	Min	Avg	Max	
Pace				min/km
Heart Rate				bpm
Elevation				m

Description

Pre-activity comments

Workout Details

1. **Warm up**
15 min @ 5 RPE
2. **Active**
5 min @ 6 RPE
Add 4 short pick ups (20 sec)
Aggiungere 4 brevi accelerazioni (20 sec)
3. **Ramp down in 4 steps**
 1. **Steady**
3 min @ 6-7 RPE
 2. **Hard**
3 min @ 7-8 RPE
 3. **Harder**
3 min @ 8-9 RPE
 4. **Recovery**
2 min @ 5 RPE
4. **Ramp down in 4 steps**
 1. **Steady**
3 min @ 6-7 RPE
 2. **Hard**
3 min @ 7-8 RPE
 3. **Harder**
3 min @ 8-9 RPE
 4. **Recovery**
2 min @ 5 RPE
5. **Ramp down in 4 steps**
 1. **Steady**
3 min @ 6-7 RPE
 2. **Hard**
3 min @ 7-8 RPE
 3. **Harder**
3 min @ 8-9 RPE
 4. **Recovery**
2 min @ 5 RPE
6. **Recovery**
10 min @ 5 RPE