

# A (PRE) SEASON IN THE ABYSS



# A (PRE) SEASON IN THE ABYSS

L

M

M

G

V

S

D

|                      |   |   |  |  |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|--|--|
| <p><b>Riposo</b></p> | <p><b>Easy + Strides</b></p> <p>Un'ora di corsa <i>Easy</i> con 5/6 allunghi finali in progressione da 30 secondi con recupero di 1 minuto di corsa <i>Easy</i></p> | <p><b>Hill Bill</b></p> <p>20 min riscaldamento + 6 x 30 sec <i>Hard</i> in salita corribile e recupero scendendo alla base + 20 min defaticante</p>  | <p><b>S &amp; C Day</b></p> <p><u>Araya Circuit</u></p> <p>10 ripetizioni / 3 serie per ciascuna coppia di esercizi. Recupero di 1 min tra ciascuna delle tre coppie</p> | <p><b>Speedplay</b></p> <p>Easy Run con Cambi di Ritmo</p> <p>Un ora Easy con in mezzo 4 volte 20 secondi <i>Hard</i> e 2 minuti <i>Easy</i></p>   | <p><b>Easy Run 45 min opzionale o Cross Training</b></p> | <p><b>Long Run con Pick Ups</b></p> <p>1:30/2:00 di corsa su sentiero con 5/6 accelerazioni da 10 secondi da piazzare a piacimento all'interno dell'uscita</p> |
| <p><b>Riposo</b></p> | <p><b>Easy + Strides</b></p> <p>Un'ora di corsa <i>Easy</i> con 5/6 allunghi finali in progressione da 30 secondi con recupero di 1 minuto di corsa <i>Easy</i></p> | <p><b>Eddie DueUno Hill</b></p> <p>20 min risc + 4 x 2 min <i>Hard</i> in salita e recupero scendendo alla base + 4 x 30 sec <i>Real Hard</i> in salita e recupero scendendo alla base + 20 min def</p> | <p><b>S &amp; C Day</b></p> <p><u>Araya Circuit</u></p> <p>12 ripetizioni / 3 serie per ciascuna coppia di esercizi. Recupero di 1 min tra ciascuna delle tre coppie</p> | <p><b>Moderate 1h</b></p> <p>Un' ora di corsa <i>Moderate</i></p>  | <p><b>Easy Run 45 min opzionale o Cross Training</b></p> | <p><b>Long Run con 20 min Fast Block</b></p> <p>2:00 di corsa su sentiero con blocco centrale da 20 min <i>Fast</i> in progressione</p>                        |
| <p><b>Riposo</b></p> | <p><b>Easy + Strides</b></p> <p>Un'ora di corsa <i>Easy</i> con 5/6 allunghi finali in progressione da 30 secondi con recupero di 1 minuto di corsa <i>Easy</i></p> | <p><b>Eddie UnoTrenta Flat</b></p> <p>20 min risc + 8 x 1 min <i>Hard</i> in piano e 1 min recupero <i>Easy</i> + 6 x 30 sec <i>Real Hard</i> in piano e 30 sec recupero + 20 min def</p>               | <p><b>S &amp; C Day</b></p> <p><u>Araya Circuit</u></p> <p>15 ripetizioni / 3 serie per ciascuna coppia di esercizi. Recupero di 1 min tra ciascuna delle tre coppie</p> | <p><b>Hillplay</b></p> <p>Easy Run con Cambi di Ritmo</p> <p>Un ora <i>Easy</i> con in mezzo 5 volte 20 secondi <i>Hard</i> in salita e rec <i>Easy</i> scendendo al punto di partenza</p> | <p><b>Easy Run 45 min opzionale o Cross Training</b></p> | <p><b>Long Run con 2 x 10 min Hard Block</b></p> <p>2:00 di corsa su sentiero con due blocchi centrali da 10 min <i>Hard</i>, preferibilmente in salita</p>    |

# A (PRE) SEASON IN THE ABYSS

L

M

M

G

V

S

D

|                      |   |  |   |  |  |  |
|----------------------|---|--|---|--|--|--|
| <p><b>Riposo</b></p> | <p><b>Easy Run</b></p> <p>Un'ora di corsa<br/><i>Easy</i></p>   | <p><b>Veronique 30s</b></p> <p>20 min risc + 2 blocchi da 8 x 30 sec <i>Hard</i> in piano e 30 secondi di recupero (3 minuti di recupero tra i due blocchi) + 20 min def</p>                             | <p><b>S &amp; C Day</b></p> <p><u>Hanneman Circuit</u></p> <p>10 ripetizioni / 3 serie per ciascun esercizio. Recupero di 1 min tra ciascuna serie e tra ogni esercizio</p> | <p><b>Moderate 1:15 h</b></p> <p>Un'ora e un quarto di corsa<br/><i>Moderate</i></p>   | <p><b>Easy Run 45 min opzionale o Cross Training</b></p> | <p><b>Relaxed Long Run</b></p> <p>1:30/2:00 di corsa su sentiero facile, focus sulla forma.</p>  |
| <p><b>Riposo</b></p> | <p><b>Easy + Strides</b></p> <p>Un'ora di corsa <i>Easy</i> con 5/6 allunghi finali in progressione da 30 secondi con recupero di 1 minuto di corsa <i>Easy</i></p> | <p><b>Tom Low Flat</b></p> <p>20 min risc + 1/2/3/3/2/1 <i>Hard</i> con recupero uguale alla parte attiva + 20 min def</p>   | <p><b>S &amp; C Day</b></p> <p><u>Hanneman Circuit</u></p> <p>12 ripetizioni / 3 serie per ciascun esercizio. Recupero di 1 min tra ciascuna serie e tra ogni esercizio</p> | <p><b>Hillplay</b></p> <p>Easy Run con Cambi di Ritmo</p> <p>Un'ora <i>Easy</i> con in mezzo 5 volte 30 secondi <i>Hard</i> in salita e rec <i>Easy</i> scendendo al punto di partenza</p> | <p><b>Easy Run 45 min opzionale o Cross Training</b></p> | <p><b>Long Run con 20 min Fast Block</b></p> <p>2:00 di corsa su sentiero con blocco centrale da 20 min <i>Fast</i> in progressione</p>                      |
| <p><b>Riposo</b></p> | <p><b>Easy + Strides</b></p> <p>Un'ora di corsa <i>Easy</i> con 5/6 allunghi finali in progressione da 30 secondi con recupero di 1 minuto di corsa <i>Easy</i></p> | <p><b>Eddie TreTrenta Hill</b></p> <p>20 min risc + 4 x 3 min <i>Hard</i> in salita e recupero scendendo alla base + 5 x 30 sec <i>All Out</i> in salita e recupero scendendo alla base + 20 min def</p> | <p><b>S &amp; C Day</b></p> <p><u>Hanneman Circuit</u></p> <p>15 ripetizioni / 3 serie per ciascun esercizio. Recupero di 1 min tra ciascuna serie e tra ogni esercizio</p> | <p><b>Easy Run + 15 Progression</b></p> <p>Un'ora di corsa <i>Easy</i> (RPE 5/6) con ultimi 15 minuti in progressione.</p>   | <p><b>Easy Run 45 min opzionale o Cross Training</b></p> | <p><b>The Mo Experience</b></p> <p>10 k Test: trova un percorso pianeggiante e senza interruzioni e vai all in. Ricordati di fare un buon riscaldamento!</p> |

# Le zone di sforzo

Fondamentale per usufruire del Plan nella maniera corretta, è cercare di capire la fascia di sforzo in cui lavorare.

Abbiamo volutamente cercato di tenere le cose il più semplice possibile, il plan è un ottimo modo per iniziare a lavorare su una pianificazione delle uscite anche senza avere esperienza pregressa di allenamento o nozioni di fisiologia: molto spesso, le cose più semplici sono le più efficaci, non dimentichiamocelo.

**EASY:** E' l'andatura da tenere nella maggior parte delle vostre uscite, l'andatura di crociera, quella che potete mantenere per lungo tempo e in cui potete amabilmente conversare con i compagni di corsa o respirare col naso. **RPE 5/6** su una scala da 0 a 10, o **zona 1/2**, sotto la soglia aerobica, per intenderci.

**MODERATE:** Se alziamo un pochino l'andatura, ed iniziamo a rendere le cose interessanti, se cerchiamo continuità, ma sempre sotto controllo, allora entriamo in quella che noi definiamo moderate: si dovrebbe riuscire a conversare, ma non per lungo tempo, ed iniziare a sentire l'impegno anche dal punto di vista muscolare, ma senza forzare troppo. **RPE 6/7** su una scala da 0 a 10, e a cavallo tra la **zona 2** e la **zona 3** bassa, più o meno appena sopra la nostra soglia aerobica.

**FAST:** Qui le cose si fanno più interessanti: è un tipo di sforzo che potete mantenere abbastanza a lungo, anche un ora se necessario, ma in cui riuscite ancora a dire qualche frase e in cui non c'è un accumulo immediato di scorie nei muscoli. **RPE 7/8** su una scala da 0 a 10, o **zona 3** alta, tra le due soglie, aerobica ed anaerobica.

**HARD:** Un passo oltre al Fast si entra in una diversa dimensione: questo è un tipo di sforzo che non può essere sostenuto a lungo in maniera continua, al massimo venti o trenta minuti. Qui è difficile proferire parola mentre si corre e anche muscolarmente è una zona di sforzo che lascia il segno. **RPE 8/9** su una scala da 0 a 10, o **zona 4**, più o meno sulla soglia anaerobica.

## REAL HARD

Quando il gioco si fa duro... diventa Real Hard. Siamo vicini al fondo scala e se non è "a tutta" poco ci manca. Impossibile parlare, difficile anche lasciarsi scappare qualche imprecazione, è uno sforzo che possiamo reggere in maniera continua per 10/12 minuti. **RPE 9/10** su una scala da 0 a 10, o **zona 5**, ben oltre la soglia anaerobica. Ma attenzione, non devono essere sprints!

## I consigli

- La continuità è regina, cercate di mantenere costanza nell'impegno: quelle quattro uscite settimanali vi porteranno a costruire le fondamenta della vostra base aerobica.
- Volete inserire qualche uscita extra? Ok, non ci sentirete mai dire di no a qualcosa "di più": potete mettere una corsetta anche nel giorno di S&C senza problemi e farvi il giorno opzionale del weekend. Ma che siano uscite Easy, non sparate insensate.
- Devo saltare un giorno, lo recupero a tutti i costi? No, siamo ad inizio stagione, non bisogna diventare matti, potete tranquillamente andare avanti con il plan senza smuovere niente. Anche perché la parte centrale della settimana, è sempre bella intensa

- Devo fare gli esercizi di Strength & Conditioning? Certo! Sono facili, immediati e potete farli a casa con un paio di bottiglie d'acqua. Sennò perché li avremmo messi? Piuttosto, fate attenzione all'esecuzione non tanto a velocità o sovraccarico. Sono esercizi che stimolano un pattern neuromotorio, non sedute di forza massima.
- Non ho salite a disposizione, come faccio a fare i lavori "hill"? Poco male, si possono trasferire in piano e pazienza. Magari provate a tenere quelli più brevi anche su un semplice cavalcavia. L'unica avvertenza, se siete costretti a trasferire tutto in piano, è un po' di cautela in più nel raggiungere la velocità ed essere sicuri di essersi scaldati bene. Magari aggiungete qualche allungo molto graduale nel riscaldamento.
- Su che terreno faccio le uscite? Quello che hai a disposizione, ci verrebbe da dire. Anche qui, siamo lontani dalla stagione vera e propria, ci serve meno specificità. Noi abbiamo pensato i lunghi per essere fatti su sentiero, mentre le ripetute del mercoledì possono anche essere fatte fuori asfalto, ma che il fondo sia buono e corribile. Nelle Moderate, sarebbe meglio stare su asfalto/sterrata senza grossi dislivelli, così è più facile gestire il ritmo. Il resto andate dove vi piace.
- Cross training del sabato: tutto permesso, magari senza sbragare. Ma ci sta anche fare qualcosa di diverso in questo mese abbondante, no?
- Siate onesti con voi stessi: non abbiate paura a scalare le ripetute nei giorni di qualità. Meglio una in meno fatta bene che un workout completato male. E siete sicuri di aver fatto bene, se a fine del lavoro, nel serbatoio sapete di avere ancora "una ripetuta" senza morire. Good beats perfect. E siamo solo ad inizio stagione, non dimenticatelo.