



50 KM FEMMINILE

La sfida e le incognite

Giovanni Perricelli

30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA

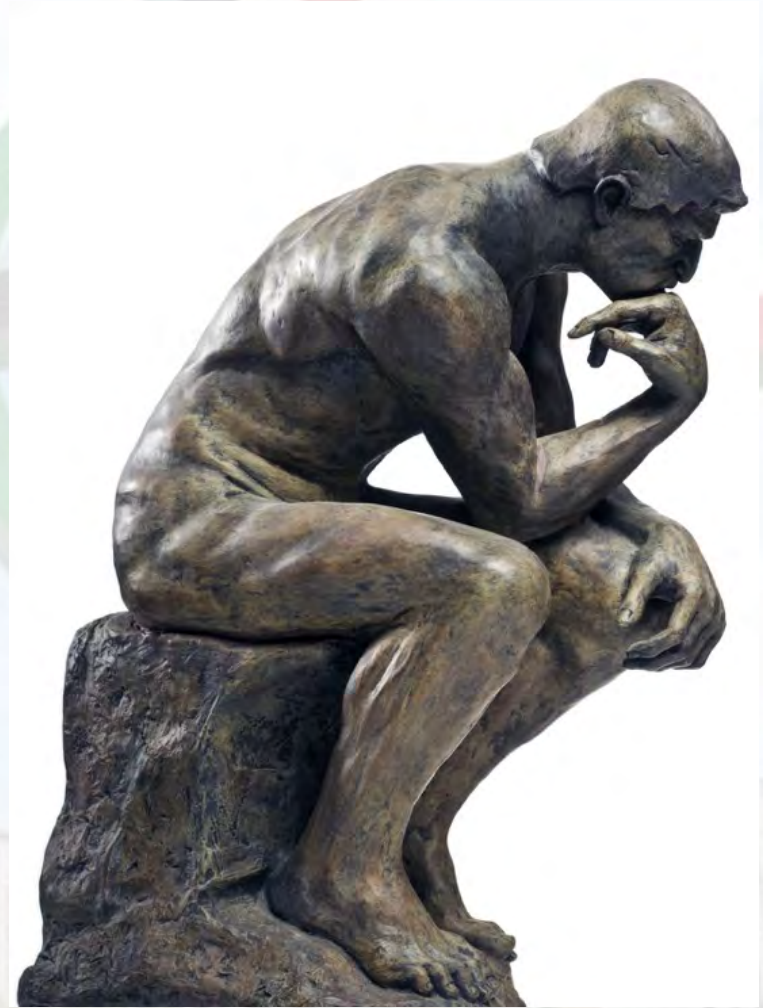
SFIDE

- Rimettersi in gioco
- Provare a pensare ad un risultato qualificante
- Trovare stimoli nella nuova dimensione

INCOGNITE

- Aspetto muscolare
- Sarà altrettanto performante?
- Rifornimenti adeguati

ISTINTO E/O RAGIONEVOLEZZA



30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA

NEW WORLD RECORD

50 km: 3h59'15"



30/03/2019

Foto Colombo/FIDAL
... 50 ANNI IN MARCIA

- Via diretta o indiretta?
- Resistenza aerobica e mpa
- Come si articolano le due componenti



30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA

Foto Colombo/FIDAL

- Esempio microciclo 10 giorni 20 km:
- 01) riscaldamento + 6 x 3000 mt RG rec. 1000 mt REFG
- – pomeriggio 10 km REFG
- 02) 10 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 03) 15 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 04) Riscaldamento + 3 x 6000mt RG rec. 1000 mt REFG
- – pomeriggio 10 km REFG
- 05) 10km REFG – 10 km REFG
- 06) 15 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 07) Riscaldamento + 4 x 4000 mt RG + rec. 1000 mt REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 08) 10 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 09) 10 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 10) Riscaldamento + 3000 – 2000 – 1000 x 3 REFS – RG – RG+ - pomeriggio 10 km REFG
- Totale volume di lavoro km 260

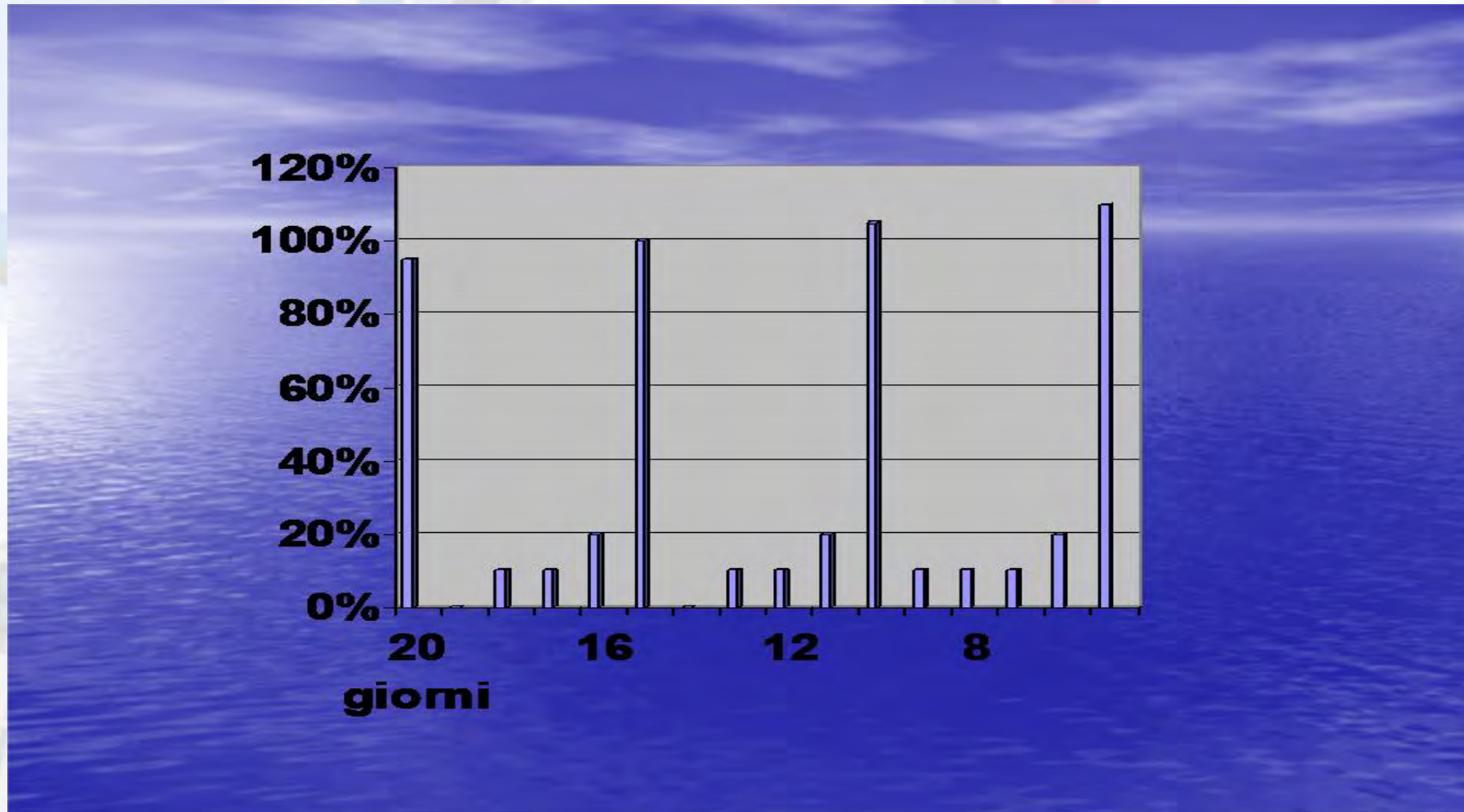
- Esempio microciclo 10 giorni 50 km:
- 01) 40 km REFS
- 02) Riscaldamento + 20 km RG+ - pomeriggio 10 km REFG
- 03) 15 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 04) 20 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 05) Riscaldamento + 5 x 7000 RG mt rec. 2000 mt REFG
- 06) 15 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 07) 20 km REFG – pomeriggio 10 km REFG
- 08) Riscaldamento + 3 x 15 km RG+ rec. 15'-20'
- 09) 10 km ritmo lento rigenerante – pomeriggio 10 km ritmo lento rigenerante
- 10) Riscaldamento + 30 km RG+
- Totale volume di lavoro km 329

Esempio modello 20 km:

- 16 g. – 25 km 95% del RG
 - 15 g. – riposo
 - 14 g. – 8km lento rigenerante
 - 13 g. – 10 km REFG
 - 12 g. – 13 km 100 % RG
 - 11 g. – riposo
 - 10 g. – 8km lento rigenerante
 - 9 g. – 10 km REFG
 - 8 g. – 10 km 105 % RG
 - 7 g. – riposo
 - 6 g. – 8 km lento rigenerante
 - 5 g. – 6 km REFG
 - 4 g.- 4-5 km 107 % RG
 - 3 g. – riposo
 - 2 g. – 6 km REFG
 - 1 g. – 6 km REFG
- GARA!**



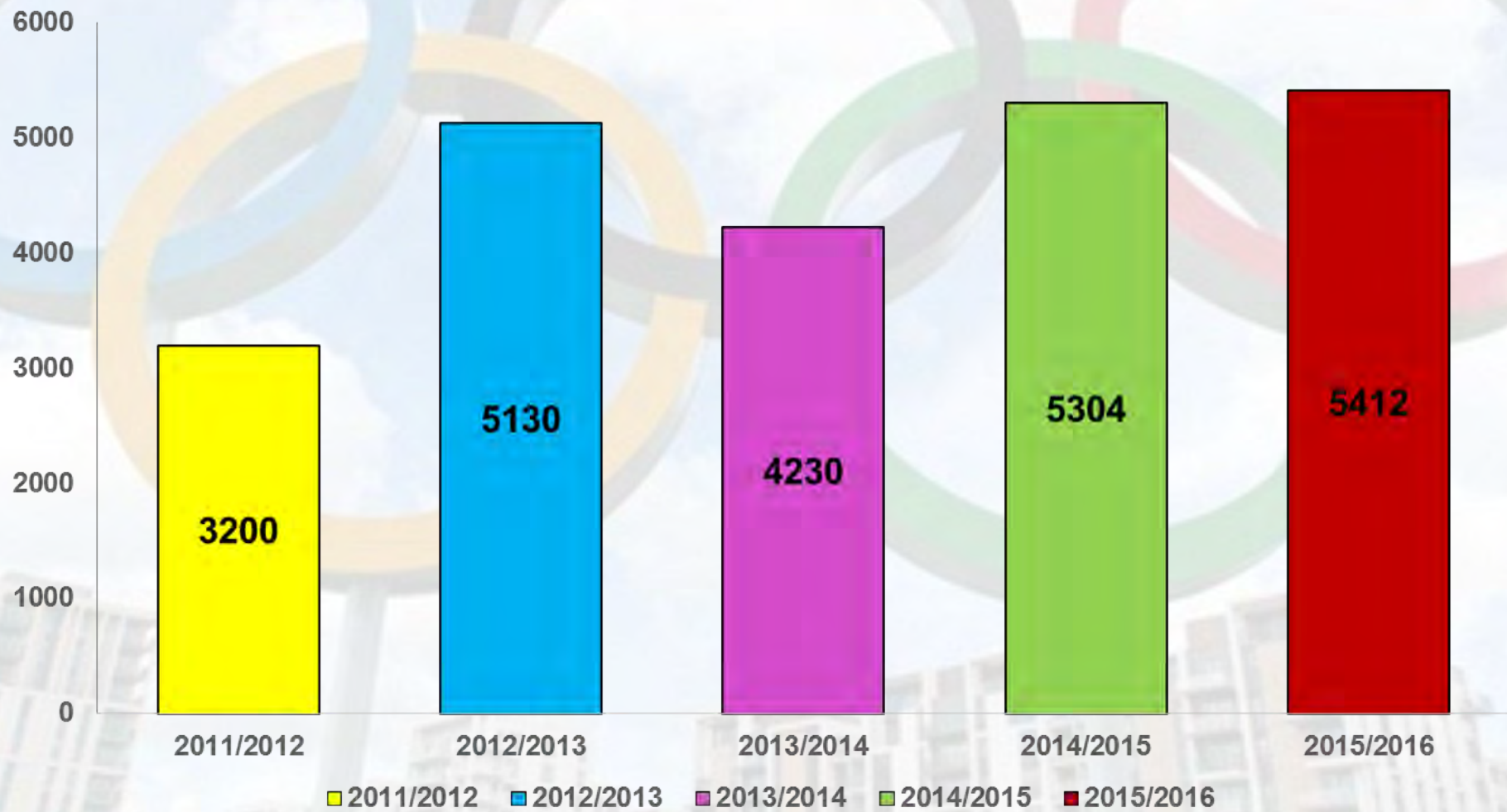
TAPERING PHASE



30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA

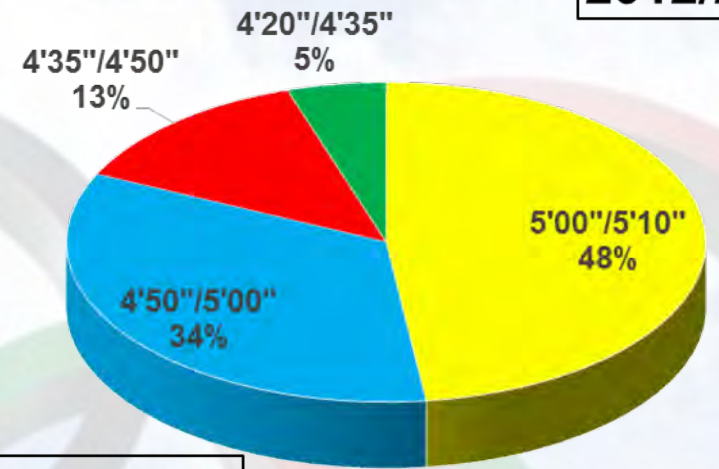
KM/YEAR



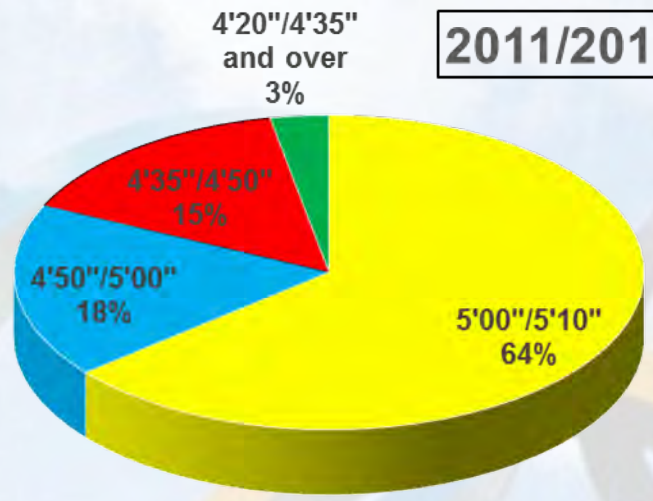
30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA

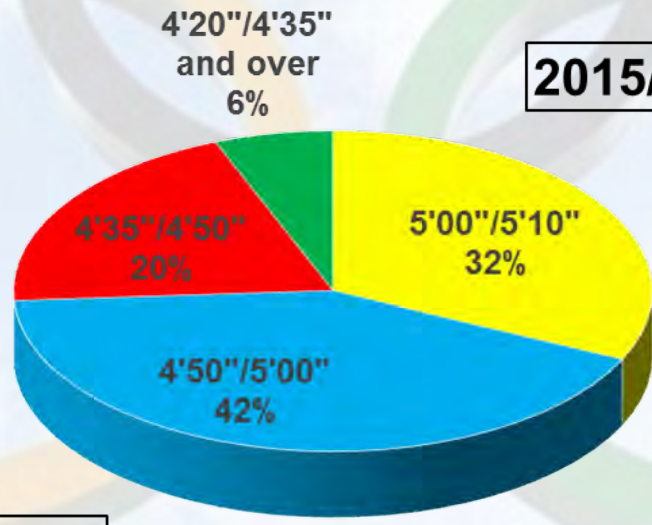
2012/2013



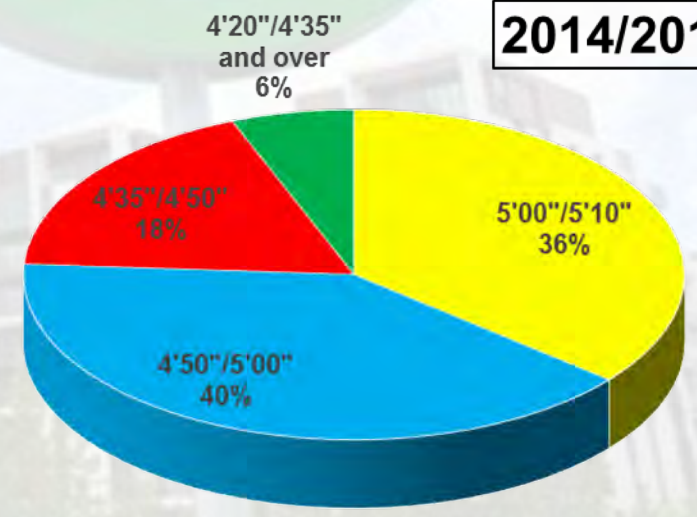
2011/2012



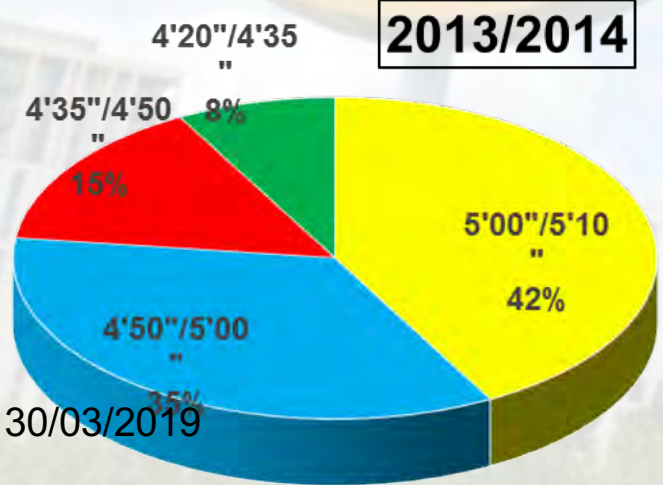
2015/2016



2014/2015



2013/2014



30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA

IOTESI TAPERING

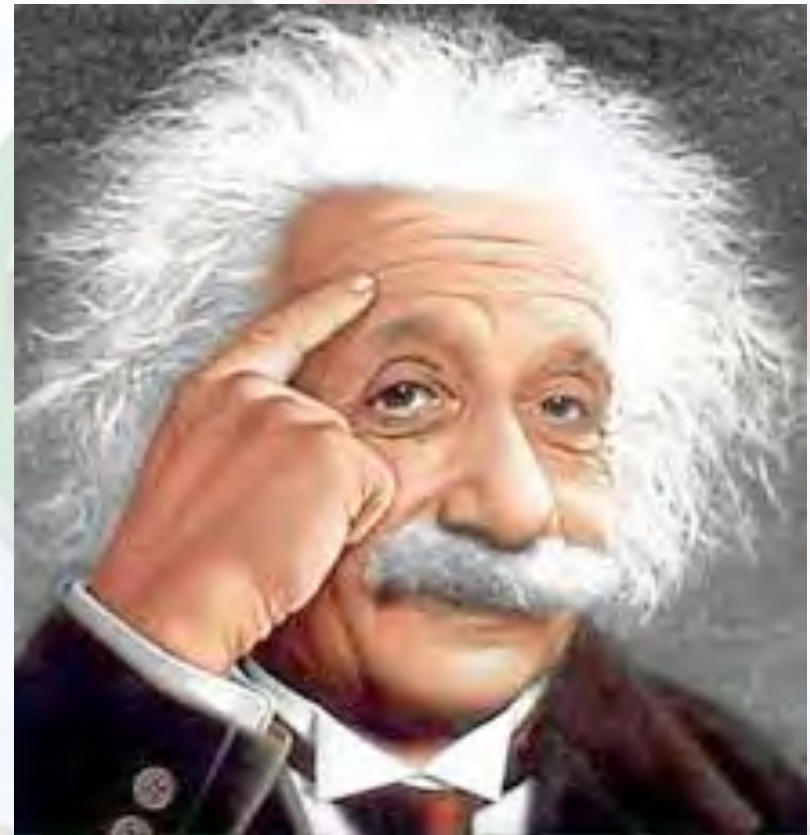
Lugano 17/03/2019

- 02/03: 35 km 2h54'58"
- 03/03: riposo
- 04/03: 10 km 49'20" – 10 km 50'10" (tecnica)
- 05/03: 3 km risc. + 10 km 43'26" (22'00-21'26") – 10 km 51'20"
- 06/03: riposo – 10 km 52'15"
- 07/03: 10 km 51'10" – 10 km 50'22"
- 08/03: 10 km 51'00" – 10 km 51'40"
- 09/03: 42,195 km 3h32'40"
- 10/03: 6 km lento
- 11/03: 10 km 51'20" – 10 km 50'00"
- 12/03: 4 km risc. + 7 km 30'38" – 10 km 50'12"
- 13/03: riposo
- 14/03: 12 km 59'12"
- 15/03: 8 km a 4'52"
- 16/03: 6 km progressione

... 50 ANNI IN MARCIA

Il deterrente o meglio *il fattore determinante* per il conseguimento della performance nella 50 km è la ***componente energetica*** e ***l'ossidazione degli zuccheri e degli acidi grassi.***

Come diceva *Albert Einstein*, non possiamo risolvere un problema usando lo stesso modo di pensare con cui lo abbiamo creato.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



30/03/2019

... 50 ANNI IN MARCIA