

COME INTERPRETARE LA TABELLA DI ALLENAMENTO

MESE di GENNAIO 2004

G1	G2	SIGLA	SEDUTA	KM	RITMO	F.C.	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	D	RM	5x1km	5	4'00"	180-83	3'	4	1	12	Corri ad impegno sostenuto ma non eccessivo; rec. di corsa in souplesse
2	L	CL		10	4'50/5'00	145				10	Seduta da correre in scioltezza
3	M	CM		10	4'25/30"	165-68		3	1	14	Imposta la CM ad impegno che senti di gestire senza eccessivo sforzo; non partire troppo forte

COLONNE:

G1: è riportato il giorno numerico del mese.

G2: è riportato il giorno del mese.

SIGLA: è riportato il tipo di allenamento da svolgere, come indicato nelle sigle.

SEDUTA: è riportata la composizione principale della seduta in questione; non sono invece riportati i km della CL.

KM: sono riportati i km del lavoro specifico della seduta in questione, anche quelli della CL, ma non RISC e DEF.

RITMO: è riportata l'andatura da tenere nell'allenamento, esclusa quella del RISC, DEF e REC.

FC: è riportato il numero medio delle pulsazioni al minuto della parte specifica: ad es. in un allenamento di RM riporta solo la FC media che hai avuto durante le prove, e non quella media di tutta la seduta.

REC: è riportata la durata del recupero, e può essere espressa in tempo, oppure in distanza.

RISC: è riportata la distanza della fase di riscaldamento prima di svolgere la parte specifica della seduta (es. RM).

DEF: è riportata la distanza della fase di defaticamento da svolgere dopo la parte specifica della seduta (es. RM).

TOT.KM: è riportato il totale dei km, complessivi della parte specifica (RM) del RISC, del DEF e del REC.

NOTE: nelle note sono riportate le indicazioni specifiche della seduta e le modalità di esecuzione

SIGLE

ALL = Allunghi; **DEF** = Defaticamento; **CL** = Corsa Lenta; **CLS** = Corsa Lunga Svelta; **CM** = Corsa Media; **CV** = Corsa Veloce; **FK** = Fartlek; **G** = gara **IT** = Interval Training **LL** = Lungo Lento; **PMG** = Potenziamento Muscolare Generale; **PR** = Progressione; **RB** = Ripetute Brevi; **REC** = Recupero; **RS** = Ripetute di Soglia; **RISC** = Riscaldamento; **RL** = Ripetute Lunghi; **RM** = Ripetute Medie; **RMAR** = ritmo maratona; **SAL** = Salite; **TC** = Test Conconi **VAR** = Variazioni

COME TENERE UN DIARIO DI ALLENAMENTO

MESE di GENNAIO 2004

G	G	SIGLA	SEDUTA	KM	RITMO	F.C.	REC	RISC	DEF	TOT.KM	I.S.	NOTE
1	D	RM	5x1km	5	3'55/4'02"	183-85	3'	4	2	13	6	Gambe pesanti; caldo umido, ma bene
2	L	CL		10	5'00	145-48				10	2	Muscoli indolenziti; corso in scioltezza
3	M	CM		10	4'25/30"	165-70		3	1	14	5	Partito un po' forte, ma finito in buona spinta

Un modo semplice ed efficace per tenere aggiornato il tuo DIARIO DI ALLENAMENTO è quello di registrare dati e sensazioni in modo sintetico. Ti suggerisco di seguire il metodo già impiegato nella TABELLA DI ALLENAMENTO.

SIGLA: riporta il tipo di allenamento svolto, anche se non è quello programmato, usando sempre le sigle.

SEDUTA: riporta la composizione principale della seduta che hai svolto tu, anche se diversa da quella programmata.

KM: riporta i km del lavoro specifico svolto, anche quelli della CL, ma non RISC e DEF.

RITMO: riporta l'andatura media tenuta in allenamento. Per i tempi delle ripetute, riporta i tempi medi, escludendo il più veloce ed il più lento. Nel caso della PR di ritmo, il ritmo riportalo invece nella colonna delle note

FC: riporta la FC media delle pulsazioni al minuto della parte specifica; per una seduta di ripetute riporta per es. la FC media delle prove e non invece quella media della seduta. Non serve riportare invece la FC massima

REC: riporta la durata del recupero, oppure la distanza percorsa. Se la pausa l'hai fatta al passo, riporta la lettera "p" (passo) di fianco al tempo della durata del recupero

RISC: riporta la distanza percorsa per il riscaldamento.

DEF: riporta la distanza percorsa per il defaticamento

TOT.KM: riporta il totale dei km percorsi compresi il RISC, DEF e Rec ma non se l'hai fatto al passo.

I.S.: riporta il valore, della tabella "indice dello sforzo", che più si avvicina alle sensazioni che hai avvertito durante la seduta che hai svolto.

NOTE: riporta le sensazioni che hai avvertito in allenamento, indicazioni relative al clima e al percorso. Per motivi di spazio opportuno essere sintetici, ma anche "figurativi", usando quel particolare gergo personale che sa descrivere benissimo alcune sensazioni, come: "gambe pesanti / legnose / imballate / ingolfate" per descrivere un particolare disagio muscolare, oppure: "piedi spenti / poco reattivo / fiato corto / disagio respiratorio / nausea ." e così via.

Volendo essere più generici, vanno bene commenti come: "bene / benissimo / ottimo / male / normale" ecc. Si possono riportare anche indicazioni riguardanti le condizioni climatiche

TABELLA INDICE DELLO SFORZO

DESCRIZIONE VERBALE	INDICE DELLO SFORZO
Riposo	0
Veramente facile	1
Facile	2
Impegno moderato	3
Un po' impegnativo	4
Abbastanza impegnativo	5
Impegnativo	6
Molto impegnativo	7
Ancora un po' più impegnativo	8
Impegnativo quasi come al limite	9
Impegnativo come uno sforzo massimo	10

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.