



Potenziamento Muscolare: le Salite Estensive

Nel [precedente documento](#) abbiamo visto fatto notare come *per migliorare la Forza Muscolare specifica del podista (come tutte le altre qualità) sia necessario stimolare degli adattamenti tramite stimoli importanti che lascino impronte nel sistema muscolare dell'atleta*. Una delle possibili soluzioni (Salite Brevi) è quella “**intensiva**”, cioè quella di stimolare adattamenti **tramite intensità massimali**, per un periodo breve (e con ampi recuperi), senza che l'affaticamento comprometta l'esecuzione e la potenza del gesto. Nel presente documento invece,

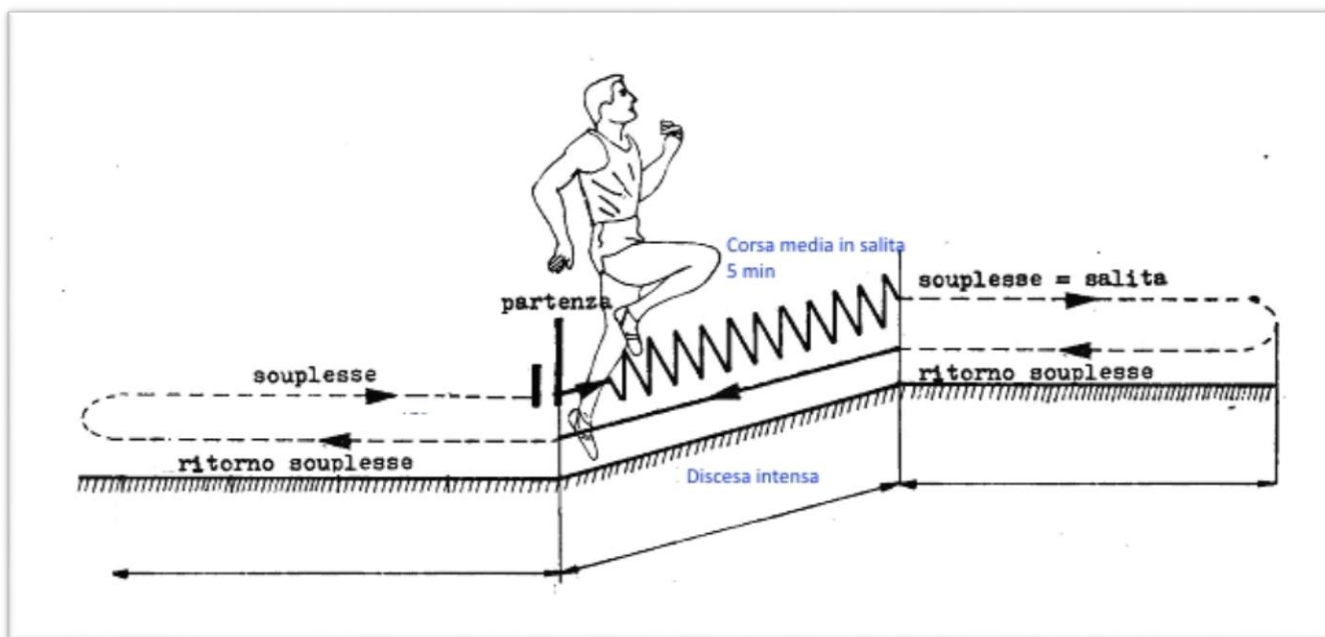
affronteremo un protocollo che per caratteristiche di stimolo può definirsi “**estensivo**”: in altre parole lo stimolo non è massimale, ma **perdurato per diverso tempo** al fine di lasciare “l'impronta allenante” desiderata, sempre grazie all'utilizzo di corsa in salita. Il protocollo è simile ai [Circuiti Lydiard](#), ma il tratto in salita viene effettuato di *corsa media* (invece che intermittente) e non si effettua la *ripetuta breve* in pianura (per lo meno nelle prime sedute).



ESECUZIONE DEL PROTOCOLLO

Sotto è raffigurato in maniera schematica l'esecuzione di un circuito nel quale eseguire il protocollo:

- 1) 5' di Corsa media in salita: è importante che l'intensità non sia troppo elevata, ma tale da mantenere una corretta tecnica di corsa, senza che l'affanno respiratorio o la fatica muscolare compromettano lo stile di corsa; per avere un corretto stile di corsa è possibile far salire più del solito (ma leggermente) il ginocchio dell'arto libero per prolungare leggermente (senza esagerare) il tempo di contatto e potenziare la falcata in regime di affaticamento medio.
- 2) 2' di corsa molto blanda in cima alla salita per recuperare
- 3) Scendere per la salita precedentemente fatta (di corsa media) ad intensità abbastanza elevata (circa Ritmo Gara 10000m)
- 4) Correre 2-3' di corsa blanda per recuperare e riprendere il circuito.



Rispetto ai [Circuiti Lydiard](#) non si toccano intensità elevate e livelli di fatica esagerata. La **corsa media in salita** permette di lavorare in un regime di corsa corretto, senza che l'affaticamento ne comprometta la tecnica; in questo modo si lavora sulla **forza muscolare** e sul **potenziale aerobico** dell'atleta. La **discesa corsa veloce** (al RG10Km), permette invece di stimolare (sempre estensivamente) la **forza reattiva/elastica** del soggetto, sempre in regime di moderato affaticamento. Il risultato è un potenziamento più completo della muscolatura che la sola salita non riuscirebbe a fornire. Inoltre, il fatto di alternare salita e discesa con adeguate pause permette di limitare i danni muscolari che potrebbero insorgere da una lunga discesa continua che prolungherebbe oltremodo il tempo necessario per il recupero.

Propedeutica e volume allenante

È possibile iniziare con 3 giri del circuito; in tal caso la seduta, compreso riscaldamento e defaticamento, durerebbe circa un'ora. Ad ogni seduta è possibile aggiungere 1 giro alla volta, fino ad un massimo di 5 giri totali. Dalla 4° seduta in poi è possibile inserire 2 allunghi di 30-40" a seduta; in alternativa, sempre dalla 4° seduta, è possibile passare ai [Circuiti Lydiard](#). Si consigliano (nel periodo di preparazione Generale) 2 sedute ogni 3 settimane.

Mantenimento e trasformazione

Scopo del potenziamento muscolare è quello di *abituare i muscoli ad un regime di contrazione superiore, al fine di "costruire" una buona Velocità di gara*. Questo tipo di lavori necessita di essere trasformata in regimi di contrazione a velocità elevata, tramite altre sedute con ritmi leggermente superiori nei periodi Speciale/Specifico ([Ripetute Brevi](#), Intermittenti, [Fartlek](#), [Circuiti Lydiard](#), ecc.). 3 sedute di circuiti con SALITE ESTENSIVE permettono costruire un'ottima base muscolare!





Recupero

Per un podista che si allena da diversi anni sono necessari 48-72 ore per recuperare una seduta del genere; molto dipende dalle attitudine ed abitudine che si ha a correre in discesa, i cui danni muscolari sono quelli che, più di altri, determinano il tempo di recupero.

CONCLUSIONI

A differenza degli stimoli di natura intensiva (come le salite brevi, in particolar modo nella versione americana), **gli stimoli di natura estensiva per il potenziamento muscolare permettono di avere uno spettro allenante più completo per le gare di durata** (oltre i 12 Km, soprattutto se con salite/discese) e si **prestano maggiormente a soggetti portati per le lunghe distanze** (che fanno fatica a recuperare le intensità elevate). Come altre volte accennato, alcuni soggetti si possono trovare meglio con alcuni metodi rispetto ad altri, non solo a seconda delle proprie caratteristiche, ma anche in base al tipo di gara che viene preparata. Riportiamo sotto altri insiemi di protocolli che possono avere un impatto allenante di natura intensiva ed estensiva nei confronti della Forza Muscolare Specifica.

- [Le salite \(prima parte\)](#)
- [Le salite \(seconda parte\)](#)
- [Allunghi e modulazione del tono muscolare](#)
- [I Circuiti di Lydiard](#)
- [Versione americana delle Salite Brevi](#)