



PROTOCOLLO TABATA

DESCRIZIONE: Il protocollo Tabata si struttura in serie da **7 o 8 ripetute / ripetizioni** alternate a **recuperi passivi** di circa **10'**; il lavoro complessivo dovrebbe avere una **durata** di circa **4'** (240''). Ogni ripetuta del protocollo Tabata deve avere le caratteristiche tipiche dell'alta intensità (HIT) - oltre la soglia anaerobica e con l'attivazione del metabolismo anaerobico lattacido. Più precisamente:

- Durata: 20''
- Intensità: 170% del massimo consumo di ossigeno (stimato in VO2max), quindi sostanzialmente alla massima velocità fisicamente raggiungibile.
- Defaticamento: almeno 10-15', con pulsazioni che inquadrano l'intensità in bassa fascia aerobica.

COSA HA DIMOSTRATO TABATA?... Studi sperimentali sul protocollo Tabata hanno dimostrato che il metodo può conferire non trascurabili benefici sulle capacità fisiche del corpo in sole **6 settimane** (42 giorni, ovvero quasi 3 mesi e mezzo), con 5 allenamenti settimanali. I miglioramenti in oggetto interessano sia le capacità aerobiche, incrementando il massimo consumo di ossigeno, che anaerobiche, aumentando la capacità di tollerare il debito d'ossigeno.

Questi studi dimostrano come l'attività ad intensità massimale o sub massimale sia in grado di migliorare alcune componenti delle capacità aerobiche in misura maggiore rispetto alla stessa attività aerobica di bassa e media intensità ad alto volume - High Volume Training (HVT) - nonostante alcuni reputino ancora valido l'opposto.

ESEMPIO PRATICO DI IMPOSTAZIONE DEL PROTOCOLLO NELLA CORSA:

CALCOLO FC MAX: $Fc\ max = 208 - 0.7 \times \text{età}$ (Es: 30 anni) :187 bpm

CALCOLO SOGLIA ANAEROBICA: $Fc\ max \times 0,935$: 175 bpm

CALCOLO SOGLIA AEROBICA (60%-70% Fcmax): 112bpm - 130 bpm

PROTOCOLLO:

- **Frequenza:** 5 allenamenti settimanali per 6 settimane
- **Riscaldamento:** 10/15' di corsa tra 112bpm - 130 bpm
- **Parte centrale:** 8 Ripetute (Sprint) di 20'', circa 100 metri > 175bpm con 10'' di recupero passivo
- **Defaticamento:** 10-15' di corsa tra i 112 - 120 bpm