



PROTOCOLLO Mohr et al 2

DESCRIZIONE: Il protocollo è nato da uno studio del 2007 per dimostrare che un lavoro breve e intenso, in comparazione allo steady state (aerobico), determinasse effetti più efficaci in termini di adattamenti fisiologici (enzimatici, glicolitici e ossidativi). Adatto alla corsa e a soggetti che non praticano attività non agonistica per ottenere risultati misti a livello del metabolismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico, in quanto nei 90" non avremo il ripristino totale della fosfocreatina; utile quindi per sentirsi più scattanti e per aumentare il metabolismo. Nei soggetti allenati è utile come mantenimento o se inserito in una programmazione insieme ad altri protocolli, in quanto un atleta allenato già possiede questi adattamenti.

Il protocollo prevede **un'unica serie da 6 ripetute / ripetizioni di 30" al 130% (All Out!) HRmax** alternate a **recuperi passivi di 90"**; il lavoro complessivo dovrebbe avere una **durata** di circa **12 minuti**,

ESEMPIO PRATICO DI IMPOSTAZIONE DEL PROTOCOLLO:

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

CALCOLO SOGLIA ANAEROBICA: $Fc \max \times 0,935$: 174,8 bpm

CALCOLO SOGLIA AEROBICA (60%-70% Fcmax): 112 bpm - 131 bpm

CALCOLO 130 % FC max (ripetute): >187 bpm bpm

PROTOCOLLO: 8 SETTIMANE

- **Riscaldamento:** 10/15' corsa lenta tra 85 bpm - 95 bpm (fascia aerobica)
- **Parte centrale:** 6 Ripetute/ sprint di 30 sec > 187 bpm con 90" di recupero passivo
- **Defaticamento:** 10' corsa lenta tra 112 bpm - 131 bpm (fascia aerobica)

> Frequenza:

SETTIMANA	N. ALLENAMENTI
I.	3
II.	3
III.	4
IV.	4
V.	5
VI.	5
VII.	6
VIII	6