



PROTOCOLLO Mac Dougall

DESCRIZIONE: Il protocollo è nato da uno studio del 1998 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,; 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 dura 7 settimane in cui le ripetizioni aumentano (da 3 a 6) e i tempi di recupero si abbassano (da 4 a 2,5 min) progressivamente.

Il protocollo prevede un'unica serie da n. ripetute / ripetizioni di 30" alla massima velocità possibile (All Out!) HRmax alternate a recuperi passivi di 4 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 > % FC max (ripetute): >187 bpm bpm

PROTOCOLLO: 7 SETTIMANE: 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI

SETTIMANA	RIPETUTE	TEMPI DI RECUPERO
I.	3	4 MINUTI
II.	4	4 MINUTI
III.	4	3,5 MINUTI
IV.	5	3,5 MINUTI
V.	5	3 MINUTI
VI.	6	3 MINUTI
VII.	6	2,5 MINUTI