



### **PROTOCOLLO TRAPP (2007)**

**DESCRIZIONE:** Studio degli adattamenti in fase acuta (ciò che avviene dopo la singola seduta allenante)

**PROTOCOLLO:** 60 RIPETUTE: 8 secondi > VO<sub>2</sub>max (All-out) + 12 secondi di recupero passivo; durata totale 20 minuti.

**COSA HA DIMOSTRATO TRAPP?...** Si è notato che l'impiego del glicerolo (acidi grassi) sia tendenzialmente maggiore con una moderata produzione di lattato.