



PROTOCOLLO BURGOMASTER ET AL 2008

DESCRIZIONE: Il protocollo Burgomaster si struttura in serie da **6 ripetute / ripetizioni di 30"** alternate a **recuperi attivi di corsa lenta intorno al 50% Fcmax di 4,5 minuti**; il lavoro complessivo dovrebbe avere una **durata di circa 29 minuti**.

Ogni ripetuta del protocollo deve avere le caratteristiche tipiche dell'alta intensità (HIT) - oltre la soglia anaerobica e con l'attivazione del metabolismo anaerobico lattacido. Più precisamente:

- Durata : 30''
- Intensità: 170% del massimo consumo di ossigeno (stimato in VO2max), quindi sostanzialmente alla massima velocità fisicamente raggiungibile.
- Recuperi attivi: 4',5 , con pulsazioni che inquadrano l'intensità in bassa fascia aerobica, 50% Fcmax.
- Defaticamento: 10-15' di corsa tra il 60/70% Fc max

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 50% FC MAX: $187 \times 50 / 100 = 93,5$ bpm

PROTOCOLLO:

- **Frequenza:** 3 allenamenti settimanali
- **Riscaldamento:** 10/15' di corsa tra 112bpm - 130 bpm
- **Parte centrale:** 6 Ripetute (Sprint) di 30", circa 300 metri > 175bpm con 4',5di recupero attivo: corsa a 93,5 bpm
- **Defaticamento:** 10-15' di corsa tra i 112 - 120 bpm

COSA HA DIMOSTRATO BURGOMASTER ?... Il protocollo Burgomaster ha dimostrato di poter:

- Ottenere grandi risultati, sia nel metabolismo anaerobico lattacido sia in quello ossidativo (aerobico), pur utilizzando un recupero lento e prolungato
- indurre miglioramenti nella sensibilità insulinica (> sensibilità Glut 4), quindi miglioramenti nell' utilizzo dei carboidrati e nel metabolismo insulinico.
- Nei soggetti non allenati determina ottimi risultati in termini di efficienza generale
- Negli atleti ?... Risulta molto utile negli atleti di endurance (attività aerobiche di lunga durata: ciclismo, maratona ecc..) che hanno un buon livello per quanto riguarda il metabolismo Aerobico e necessitano di migliorare il metabolismo Anaerobico Lattacido.