



### **PROTOCOLLO Christensen et al (2011)**

**DESCRIZIONE:** Utile negli sport di squadra e soprattutto per ottenere risultati che si avvicinano al modello prestazionale del calciatore. Il protocollo, che dura 2 settimane con 5 allenamenti settimanali, è formato da 10/12 sprint al 95% del Vo2max con un recupero attivo di 3 minuti camminando. Durata totale di circa 40 minuti. Lo studio di Christensen dimostra che, dopo sole 2 settimane si ha un notevolissimo aumento dell'enzima Piruvato-deidrogenasi (che velocizza le reazioni energetiche riguardanti il metabolismo anaerobico lattacido e permette di sopportare di più la produzione di acido lattico e il suo maggiore utilizzo ai fini energetici). Attenzione però...lo studio dimostra anche che tali adattamenti dopo 8 settimane di stop totale si annullano completamente.

### **PROTOCOLLO: 2 SETTIMANE: 10 allenamenti**

- **Riscaldamento:** 10/15' corsa lenta (fascia aerobica)

**Parte centrale:** 10-12 Ripetute/ sprint 30" (circa 30 m) al 95% del Vo2max con un recupero attivo di 3 minuti camminando.

- **Defaticamento:** 10' corsa lenta tra 112 bpm - 131 bpm (fascia aerobica)

➤ **Frequenza: 5 allenamenti a settimana**