



PROTOCOLLO GIBALA

DESCRIZIONE: Il protocollo Gibala si struttura in serie da **6 ripetute / ripetizioni di 30"** alternate a recuperi passivi di circa **4minuti**; il lavoro complessivo dovrebbe avere una **durata** di circa **27 minuti**.

Ogni ripetuta del protocollo Gibala deve avere le caratteristiche tipiche dell'alta intensità (HIT) - oltre la soglia anaerobica e con l'attivazione del metabolismo anaerobico lattacido (3 allenamenti settimanali per 2 settimane), Più precisamente:

- Durata: 60'' x 8 Ripetizioni
- Intensità: 170% del massimo consumo di ossigeno (stimato in VO2max), quindi sostanzialmente alla massima velocità fisicamente raggiungibile.
- Defaticamento: almeno 10-15', con pulsazioni che inquadrano l'intensità in bassa fascia aerobica.
- Il 60% dell'energia è a carico del metabolismo anaerobico lattacido, 25% dell' aerobico e 15% dell'anaerobico alattacido.

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 SOGLIA AEROBICA (60%-70% Fcmax): 112bpm - 130 bpm

PROTOCOLLO:

- **Frequenza:** 3 allenamenti settimanali per 2 settimane
- **Riscaldamento:** 10/15' di corsa tra 112bpm - 130 bpm
- **Parte centrale:** 6 Ripetute (Sprint) di 30", circa 300 metri > 175bpm con 4minuti di recupero passivo
- **Defaticamento:** 10-15' di corsa tra i 112 - 120 bpm

COSA HA DIMOSTRATO GIBALA?...Nelle due settimane ha ottenuto gli stessi adattamenti dell'allenamento aerobico di lunga durata al 60% VO2max ma con un dispendio calorico e con un impiego di tempo minori, quindi risulta utile nelle pratiche sportive per ottenere tali adattamenti in tempi più brevi.