



PROTOCOLLO TIMMONS

DESCRIZIONE: Il protocollo Timmons si struttura in serie da **3 ripetute / ripetizioni di 20"** alternate a **recuperi attivi di corsa lenta intorno al 70% Fcmax di 2 minuti**; il lavoro complessivo dovrebbe avere una **durata** di circa **7 minuti**.

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

- Durata : 20''
- 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.

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

- **Riscaldamento:** 10/15' di corsa tra 112bpm - 130 bpm
- **Parte centrale:** 3 Ripetute (Sprint) di 20", circa 100 metri > 175bpm con 2' di recupero attivo: corsa a 130 bpm
- **Defaticamento:** 10-15' di corsa tra i 112 - 120 bpm

COSA HA DIMOSTRATO TIMMONS?... Il protocollo Timmons ha dimostrato di poter indurre drammatici miglioramenti nella sensibilità insulinica (incrementi del 24%) se effettuato 3 volte a settimana, per un totale settimanale di soli 21 minuti! Ovvero 9 (si, NOVE!!) minuti di esercizio intenso a settimana. Ad onor di cronaca, tuttavia, è il **protocollo Gibala ad aver dimostrato il massimo beneficio sulla sensibilità insulinica, con un miglioramento pari addirittura al 35%** dopo 2 settimane.