

COME DEVE ALLENARSI PAOLINO E PERCHE'

Fino ad ora avevamo solo pubblicato il programma di allenamento di Paolino così come lo trovate qui sotto.

Durante la settimana Paolino dovrebbe, secondo quanto valutato dal test effettuato dal dr. Rosa (che in seguito spiegheremo), correre 4 volte usando il cardiofrequenzimetro, lo strumento che consente di misurare il battito cardiaco:

Il Martedì: corsa della durata di 30' da portare in due mesi a 50' così strutturata:

5' tra 110 e 120 bpm (battiti cardiaci per minuto)
10' tra 120 e 130 bpm
10' tra 130 e 140 bpm
5' tra 140 e 150 bpm

mentre sale a 50' aumentando di 5' ogni 2 settimane, aggiunge i 5' prima al primo punto (i 5' tra 110 e 120 bpm che diventano 10'), poi la settimana dopo al secondo punto (i 10' tra 120 e 130 bpm che diventano 15') e così via fino a raggiungere i 50' dove correrà:

10' tra 110 e 120 bpm (battiti cardiaci per minuto)
15' tra 120 e 130 bpm
15' tra 130 e 140 bpm
10' tra 140 e 150 bpm

Il Mercoledì: corsa così strutturata: dopo 15' di riscaldamento con FC tra 110 e 130 bpm, alternare 1' di corsa (veloce ma sciolta) a 2' camminando per 5/6 volte da aumentare a 10 volte e finendo con 10' di camminata.

Il Venerdì: Come il Martedì, lo stesso programma.

La Domenica: Un allenamento camminando per 1h/1h30' stando con la FC tra 110 e 130 bpm

QUESTO E' IL TIPO DI ALLENAMENTO CHE DEVE FARE PAOLINO COSI' COME PRESCRITTO DAL MEDICO SPORTIVO DR. ERMES MARCO ROSA.

Ho semplicemente cercato di spiegarlo un po' meglio per "i non addetti ai lavori"!

MA PERCHE' PAOLINO DEVE ALLENARSI PROPRIO COSI'? QUESTO VE LO SPIEGHERO' NELL'ARTICOLO CHE USCIRA' FRA GIOVEDI' E VENERDI'.

E ricordate, venerdì durante la diretta nel deeJay time parlerò proprio di questo NON MANCATE!!!

A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it