

## PERCHE' PAOLINO DEVE ALLENARSI COSI'?

Una volta capito come Paolino deve allenarsi, cerchiamo di capire il perché, come si è arrivati a realizzare questo programma di allenamento, e come si potrebbe fare anche senza i potenti mezzi a disposizione (per l'occasione) di Paolino.

Paolino è stato fatto salire, dal dr. Marco Rosa, su un tapis roulant, gli è stato messo un cardio frequenzimetro e gli è stato fatto un buchino con un ago in un lobo di un orecchio (come potete anche vedere nelle foto qui nel sito). A questo punto il nastro del tappeto ha iniziato a scorrere e Paolino a camminarci sopra. Il dr. Rosa ha cominciato ad incrementare progressivamente la velocità del nastro e a registrare l'aumento del battito cardiaco di Paolino (che cominciava a correre!) attraverso il cardiofrequenzimetro. Durante l'esercizio con cadenza regolare si spremeva un goccia di sangue dal lobo bucato di paolino in un misuratore di acido lattico così da poter dosare la quantità di ac. lattico prodotta da Paolino con l'aumentare della velocità di corsa (povero Paolino!!! Chi glielo avrà fatto fare di iniziare questo reality!!!!).

Qui sotto potete leggere i dati rilevati

### Test di soglia incrementale su nastro trasportatore di Paolino

Pendenza	Vel km/h	FC bpm	La mmol/l	time
-1,0%	6	129	1,6	5'
-1,0%	8	170	5,3	4'

Da questi dati potete vedere che quando Paolino è arrivato a 6 km/h la sua frequenza cardiaca era di 129 battiti per minuto (bpm) e la produzione di acido lattico nel sangue di 1,6 millimoli/litro, mentre quando è arrivato ad 8 km/h, il battito cardiaco era a 170 (non si può dire che Paolino è in forma!!) e l'ac.lattico a 5,3.

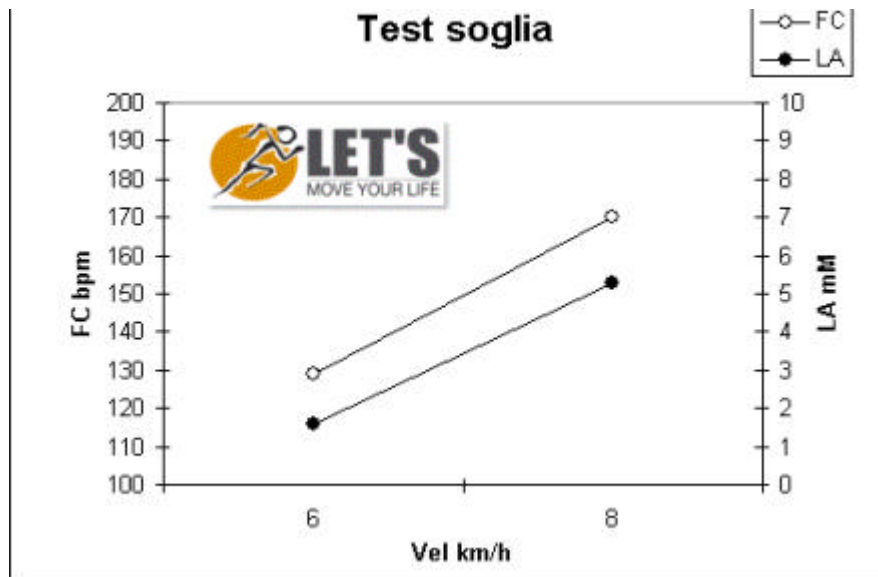
Poiché quando si raggiungono le 2millimoli/litro di ac.lattico siamo nella soglia aerobica e quando si raggiungono le 4 siamo alla soglia anaerobica, ecco qui sotto i valori di Paolino:

	FC bpm	Vel km/h	t/km
Soglia aerobica 2 mM	133	6,2	9'50"
Soglia anaerobica 4 mM	156	7,3	8'25"

Da questo potete anche vedere che quando Paolino corre (cammina!!) ad una velocità per cui impiega 9'50" per percorrere un km, lo fa in soglia aerobica (quindi producendo energia con l'ossigeno, con poca produzione di ac. lattico e bruciando molti grassi), mentre quando va a 8' 25" a km è in soglia anaerobica quindi poco consumo di grassi e molto ac. lattico (a questo ritmo non potrà correre per molto, si fermerà per i dolori da ac.lattico).

Dati elaborati da:





Quindi, da tutto questo si evince che:

Se la SOGLIA AEROBICA di Paolino è: **133** beats/min  
 E la SOGLIA ANAEROBICA è: **156** beats/min

Avremo diverse zone di lavoro per Paolino a seconda degli scopi che vorremo ottenere:

**1° ZONA** Intensità di lavoro blando:  
 riscaldamento, defaticamento, rigenerazione :  
 da **103 bpm** a **113**

SCOPO Preparare la muscolatura scheletrica e cardiaca allo sforzo successivo recuperare lavori in cui vi è stato uno squilibrio fra produzione e eliminazione del lattato

**2° ZONA** Intensità di lavoro attorno alla  
 massima potenza lipidica :  
 da **113** a **123**

SCOPO Allenare la muscolatura scheletrica a consumare più grassi nell'unità di tempo ,e soprattutto a intensità lavorative maggiori, FC del fondo lento.

**3° ZONA** Intensità di lavoro per stimolare la  
 capacità aerobica :  
 da **123** a **138**

SCOPO Intensità attorno alla soglia aerobica,lavori di fondo,gran parte dell'energia prodotta deriva ancora dalla combustione dei grassi

**4° ZONA Intensità di lavoro  
corrispondente al medio :**  
da 133 a 152

SCOPO Intensità che portano alcune fibre muscolari in carenza di ossigeno, lavori in pianura di buona intensità o in salita a bassa intensità

**5° ZONA Intensità di lavoro corrispondente  
all'interval training :**  
da 152 a 159

SCOPO Max equilibrio fra lattato prodotto e eliminato, lavoro intervallato di qualità, intensità vicina al corto veloce

**6° ZONA Intensità di lavoro corrispondente alle ripetute brevi :**  
da 159 a FC  
max

SCOPO Lavoro intenso, miglioramento delle qualità centrali dell'apparato cardio-circolatorio aumento della gittata cardiaca

**Capito tutto questo, sarà ora facile comprendere l'allenamento di Paolino che, dovendo perdere grasso, sarà spostato verso le prime fasce (quelle con il massimo consumo dei grassi), anche se progressivamente lo alleneremo a prestazioni progressivamente migliori con puntate verso le fasce superiori. Se tornerete alla pagina in cui è descritto il suo allenamento vedrete che è esattamente così.**

**A questo punto Paolina sa cosa fare, come farlo e perché ..... e anche noi!**

**Ma all'inizio dicevamo:” ma chi non dispone dei potenti mezzi di Paolino, come fa?”**

**Questo lo spiegherò nel prossimo articolo.**

**A presto**

**Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)**