PIANO DI TRAIL RUNNING DI 16 SETTIMANE

Cifre di esempio per un trail di 30 km e 1500 m D+, partendo da 30 km e 500 m D+ a settimana. Nella versione in Excel si adattano da sole al tuo atleta.

Settimana tipo: lunedì riposo · martedì corsa lenta + forza · mercoledì salite · giovedì corsa lenta + forza · venerdì riposo · sabato lungo in montagna · domenica corsa lenta o riposo

Atleta: _____ **Gara:** _____ **Data:** _____

Sett.	Fase	Km	D+ (m)	Lungo	Salite	Forza	Altra seduta	Fatto
1	Base	31	630	12 km · 250 m D+	6 x 30 s di salita forte, discesa camminando	2 sedute: goblet squat, stacco rumeno, step-up, polpacci e plank (3 x 10-12)	Corsa in Z2 + 6 allunghi di 20 s in piano	☐
2	Base	32	760	13 km · 300 m D+	8 x 30 s di salita forte, discesa camminando	2 sedute: lo stesso circuito con un po' più di carico (3 x 10-12)	Corsa in Z2 + 6 allunghi di 20 s in piano	☐
3	Base	33	890	13 km · 360 m D+	10 x 30 s di salita forte, discesa camminando	2 sedute: lo stesso circuito con un po' più di carico (3 x 8-10)	Corsa in Z2 + 8 allunghi di 20 s in piano	☐
4	Base (scarico)	23	620	9 km · 250 m D+	Niente ripetute: corsa lenta con un po' di dislivello	1 seduta leggera dello stesso circuito	Tutto facile, in Z1-Z2	☐
5	Sviluppo	34	1020	15 km · 460 m D+	5 x 2 min di salita in Z4, discesa di corsa lenta	2 sedute: affondo bulgaro, step-up con carico, stacco a una gamba e polpacci (4 x 6-8)	Fartlek di 40 min su terreno vario	☐
6	Sviluppo	35	1150	16 km · 520 m D+	6 x 2 min di salita in Z4, discesa di corsa lenta	2 sedute: affondo bulgaro, step-up con carico, stacco a una gamba e polpacci (4 x 6-8)	Fartlek di 45 min su terreno vario	☐
7	Sviluppo	35	1280	16 km · 580 m D+	5 x 3 min di salita in Z4, discesa di corsa lenta	2 sedute: aggiungi lo squat eccentrico lento per le discese (4 x 6)	Discese tecniche: 6 x 2 min di discesa controllata	☐
8	Sviluppo (scarico)	25	900	10 km · 360 m D+	4 x 1 min di salita, comodo	1 seduta leggera	Tutto facile	☐

PIANO DI TRAIL RUNNING DI 16 SETTIMANE (CONTINUA)

Cifre di esempio per un trail di 30 km e 1500 m D+, partendo da 30 km e 500 m D+ a settimana. Nella versione in Excel si adattano da sole al tuo atleta.

Settimana tipo: lunedì riposo · martedì corsa lenta + forza · mercoledì salite · giovedì corsa lenta + forza · venerdì riposo · sabato lungo in montagna · domenica corsa lenta o riposo

Sett.	Fase	Km	D+ (m)	Lungo	Salite	Forza	Altra seduta	Fatto
9	Specifico	36	1410	18 km · 780 m D+	Salita continua di 25 min in Z3 + discesa tecnica	1-2 sedute: forza 3 x 6 + box jump	Lungo su un terreno simile a quello della gara	☐
10	Specifico	37	1540	19 km · 850 m D+	Salita continua di 35 min in Z3 + discesa tecnica	1-2 sedute: forza 3 x 6 + box jump	Tempo run 2 x 15 min in Z3 su terreno ondulato	☐
11	Specifico	38	1670	19 km · 920 m D+	3 x 10 min di salita in Z3-Z4, camminando dove serve	1-2 sedute: forza 3 x 6 + eccentrici per la discesa	Back-to-back: 60-90 min facili il giorno dopo il lungo	☐
12	Specifico (scarico)	27	1170	11 km · 470 m D+	Salita continua di 20 min in Z2-Z3	1 seduta leggera	Tutto facile	☐
13	Specifico	39	1800	20 km · 990 m D+	Salita di 40 min a ritmo gara + discesa a ritmo gara	1 seduta di mantenimento (2 x 6), senza indolenzimento	Prova nel lungo materiale, gel e ritmo gara	☐
14	Specifico	38	1670	19 km · 920 m D+	3 x 8 min di salita a ritmo gara	1 seduta di mantenimento (2 x 6), senza indolenzimento	Back-to-back con il materiale della gara	☐
15	Tapering	27	1260	11 km · 500 m D+	4 x 3 min di salita a ritmo gara	1 seduta breve di mantenimento	Corsa di 40 min con 4 x 1 min a ritmo gara	☐
16	Tapering	16	720	Gara: 30 km · 1500 m D+	4 x 1 min di salita facile per attivarsi	Niente forza: 15 min di mobilità	Attivazione: 20 min facili + 4 x 30 s. Gara nel weekend	☐

ZONE DI FREQUENZA CARDIACA E FORZA PER IL TRAIL

Battiti di ogni zona = FC a riposo + (FC massima - FC a riposo) × %. Segna quelli del tuo atleta.

FC massima: _____ **FC a riposo:** _____

Zona	% FC di riserva	Da (bpm)	A (bpm)	A cosa serve nel trail
Z1	50-60%			Recupero, corsa molto lenta
Z2	60-70%			Base aerobica: corsa lenta e lungo
Z3	70-80%			Salite continue e ritmo da gara lunga
Z4	80-90%			Salite lunghe e soglia
Z5	90-100%			Salite brevi e forti

In salita e in discesa il passo al km inganna: affidati alla frequenza cardiaca o alla fatica percepita (RPE).

Esercizi di forza per il trail

- ☐ Step-up su panca o box: sali con una gamba, scendi controllando
- ☐ Affondo bulgaro: piede dietro su una panca
- ☐ Stacco rumeno, a due gambe e a una gamba
- ☐ Goblet squat e squat eccentrico lento (3-4 s in discesa)
- ☐ Calf raise a gamba tesa e a ginocchio piegato
- ☐ Ponte glutei a una gamba
- ☐ Plank frontale e laterale
- ☐ Box jump (dalla fase specifica)

Base: 3 x 10-12 con poco peso. Sviluppo: 4 x 6-8 con più carico. Specifico e tapering: mantenimento, senza arrivare al lungo con le gambe indolenzite.

Prima della gara

- ☐ Leggi il regolamento: materiale obbligatorio, cancelli orari e ristori
- ☐ Studia l'altimetria: dove sono le salite lunghe e le discese tecniche
- ☐ Prova nei lunghi gel, borraccia, zaino e bastoncini che userai
- ☐ Scarpe già rodate, mai nuove il giorno della gara
- ☐ Frontale, giacca antivento e telo termico se il regolamento li chiede

REGISTRO SETTIMANALE

Carico = minuti totali × RPE medio. Se sale più del 15 % da una settimana all'altra, rivedi il piano.

Sett.	Km previsti	Km fatti	D+ previsto	D+ fatto	Tempo	RPE (1-10)	Carico	Note
1	31		630					
2	32		760					
3	33		890					
4	23		620					
5	34		1020					
6	35		1150					
7	35		1280					
8	25		900					
9	36		1410					
10	37		1540					
11	38		1670					
12	27		1170					
13	39		1800					
14	38		1670					
15	27		1260					
16	16		720					