Protocollo Coppie Runritual -
Matrice Decisionale per Allenamenti di Coppia

Cosa fare insieme e cosa fare separati per rispettare le rispettive zone fisiologiche

La differenza di andatura tra partner di corsa è determinata da fattori fisiologici oggettivi (VO2max, massa muscolare, emoglobina). Forzare la stessa velocità significa condannare uno dei due a un allenamento sbagliato. Questo protocollo ti aiuta a identificare quali sessioni fare insieme e quali svolgere separatamente per proteggere sia la performance che la relazione.

LE 4 REGOLE D'ORO

➔ Abbandonate l'ego dell'andatura: Il cronometro non misura il valore dell'allenamento, ma lo sforzo fisiologico.
➔ Usate il Protocollo a Elastico: Per le uscite condivise, alternate fasi di corsa individuale a fasi di corsa insieme.
➔ Rispettate le sessioni "sacrosante": Il fondo lungo e le prove ritmo gara si fanno da soli.
➔ Comunicate prima di allacciare le scarpe: Chiedetevi a vicenda: "Qual è l'obiettivo di oggi?".

✅ COSA FARE INSIEME (E PERCHÉ)

1. **Riscaldamento e Defaticamento**
Durata: Primi 10-15 minuti e ultimi 10 minuti dell'uscita
Andatura: Ritmo di conversazione (entrambi devono poter parlare senza affanno)
Perché: Serve a sincronizzare i tempi, preparare il corpo e creare un momento di connessione prima e dopo lo sforzo specifico

2. **Ripetute a Tempo con Recupero Condiviso**
Struttura: 8 ripetute da 3 minuti di lavoro + 2 minuti di recupero camminando insieme
Esecuzione: Durante i 3 minuti di lavoro, ognuno corre alla propria andatura target.
Al fischio, ci si ferma e si recupera insieme.
Perché: Il tempo di sforzo e recupero sono identici, ma l'intensità è personalizzata. Il recupero condiviso mantiene la connessione sociale.

3. **Allenamento in Palestra / Forza**
Struttura: Circuiti di forza con tempi di recupero standardizzati
Esecuzione: Usate gli stessi pesi relativi (es. 70% del vostro massimale personale) e aiutatevi a vicenda nei cambi di esercizio
Perché: I tempi di recupero tra le serie sono uguali per entrambi, indipendentemente dalla forza assoluta

4. **Uscite "Sociali" Post-Gara o di Scarico**
Andatura: Irrilevante, l'obiettivo è il divertimento e la condivisione
Perché: Quando non c'è pressione di performance, l'andatura non conta.

❌ COSA FARE SEPARATI (E PERCHÉ)

1. **Il Fondo Lungo del Weekend**

Perché separati: Richiede concentrazione totale, gestione dei rifornimenti e un ritmo costante. Fare 20 km insieme con ritmi diversi è un disastro logistico e fisiologico.
Alternativa: Uscite nello stesso parco o percorso, ma a orari diversi o con partenza scaglionata di 10-15 minuti.

2. **Le Ripetute in Pista o le Prove Ritmo Gara**

Perché separati: Qui serve focalizzazione assoluta sul proprio target. La presenza del partner può distrarre o creare una competizione indesiderata.
Alternativa: Allenatevi nello stesso impianto, ma in corsie diverse o in momenti diversi della sessione.

3. **Il Fondo Lento di Recupero Profondo**

Perché separati: Se uno dei due ha bisogno di un ritmo estremamente blando (es. 6:30/km) e l'altro non riesce a scendere sotto i 5:30/km, è meglio uscire in giorni diversi.
Alternativa: Il partner più veloce può fare un fondo medio, quello più lento un fondo lento vero.
4.

IL "PROTOCOLLO A ELASTICO" (per uscite condivise)

Immaginate di essere legati da un elastico invisibile di 100 metri:
Il partner più veloce parte per primo
Corre al proprio ritmo naturale per 3-4 minuti
Rallenta drasticamente o si ferma in attesa
Il partner più lento lo raggiunge
Per 2-3 minuti corrono fianco a fianco chiacchierando
Il più veloce riparte
Si ripete il ciclo per tutta la durata dell'uscita

Vantaggi: Entrambi rispettano la propria zona cardiaca, mantenendo la condivisione dell'esperienza.