

Matrice di conversione **autunno–inverno**

La tabella pratica per adattare volume, intensità e recupero nei mesi freddi senza perdere forma aerobica.

Perché serve una matrice di conversione

Con il calo delle temperature il corpo del runner lavora in modo diverso. La termoregolazione può richiedere più energia, la vasocostrizione periferica modifica la risposta dei tessuti e il fondo può diventare più cedevole. Lo stesso allenamento di settembre, a dicembre, può costare di più. Mantenere i carichi estivi senza adattarli può aumentare il rischio di affaticamento e infortuni.

Questa matrice ti aiuta a:

- **Ridurre il volume settimanale del 15–20%, quando le condizioni lo richiedono**
- **Adattare i ritmi al fondo invernale**
- **Allungare i tempi di recupero quando necessario**
- **Mantenere la forma aerobica fino alla primavera**

La frequenza cardiaca a parità di ritmo può variare in inverno in funzione di freddo, vento, fondo e abbigliamento. Non interpretare un singolo dato come perdita di forma: valuta anche sforzo percepito e condizioni.

La conversione non è automatica: neve, ghiaccio, vento, temperatura e aderenza possono richiedere modifiche ulteriori. La sicurezza e la qualità del gesto vengono prima del ritmo previsto.

VUOI UN PIANO PERSONALIZZATO?

Questa matrice è un punto di partenza. Se vuoi un piano di allenamento invernale costruito sui tuoi ritmi reali, sui tuoi obiettivi e sulle tue disponibilità, la settimana di prova gratuita RunRitual ti dà accesso a un percorso personalizzato, seguito da un allenatore.

www.runritual.com

Tabella di conversione degli allenamenti

Usa questa tabella come riferimento per trasformare gli allenamenti autunnali in equivalenti invernali. L'aumento del recupero è indicativo: adattato alla qualità dell'esecuzione e alle condizioni del fondo.

Allenamento autunnale	Equivalente invernale	Recupero
Ripetute 6×1000m a 4'00"/km in pista	8 × 800 m a 4'15"/km su sterrato	+20%
Ripetute 8×400m a 3'45"/km in pista	10 × 300 m a 3'55"/km su sterrato	+20%
Fondo lento 12 km a 5'30"/km	Circa 10 km, ritmo guidato dalla sensazione di sforzo	Invariato
Fondo lento 15 km a 5'45"/km	Circa 12 km, ritmo guidato dalla sensazione di sforzo	Invariato
Lungo 18 km	14–15 km su fondo regolare	Invariato
Lungo 22 km	17–18 km su fondo regolare	Invariato
Variazioni di ritmo 10 km	8 km con variazioni più brevi	Invariato
Ripetute in salita 8×200m	6 × 200 m con recupero raddoppiato	+100%

I ritmi invernali vanno adattati al fondo cedevole. Non inseguire i numeri dell'autunno: conta la sensazione di sforzo, non il cronometro.

Nota tecnica: le equivalenze sono orientative, non conversioni fisiologiche universali. Su ghiaccio o fondo instabile evita le ripetute veloci e scegli una superficie sicura.

Periodizzazione di 8 settimane per la transizione

Il principio alla base della periodizzazione è la supercompensazione: l'adattamento avviene durante il recupero, non soltanto durante l'allenamento. Le percentuali sono una traccia da personalizzare in base a esperienza, obiettivi e condizioni meteo.

Settimana	Volume rispetto all'autunno	Note
1–2	90%	Adattamento graduale
3–4	80%	Consolidamento; prevalenza di corsa facile
5	75%	Consolidamento
6–7	75%	Mantenimento; introduzione di variazioni di ritmo
8	75%	Mantenimento; intensità guidata dallo sforzo percepito

Settimana tipo di riferimento — 38 km

Questa è la base a cui applicare le percentuali della periodizzazione. Con 38 km totali, il 90% equivale a circa 34 km e l'80% a circa 30 km. Il 75% equivale a circa 28–29 km.

Giorno	Allenamento
Lunedì	Riposo
Martedì	Fondo lento 8 km
Mercoledì	Variazioni di ritmo 6 km
Giovedì	Riposo
Venerdì	Fondo lento 10 km
Sabato	Lungo 14 km
Domenica	Recupero attivo: camminata o corsa molto facile

Nota: adatta i chilometri alle percentuali indicate. Se il tuo volume autunnale è diverso, applica la matrice come riferimento e mantieni la progressione sostenibile.

Checklist abbigliamento invernale

L'errore classico è sbagliare la quantità di abbigliamento. Usa questa checklist prima di ogni uscita.

- Base traspirante a contatto con la pelle
- Strato intermedio termico
- Strato esterno antivento e impermeabile, se necessario
- Berretto o fascia per le orecchie
- Guanti tecnici
- Calze termiche
- Scarpe con suola ad alta aderenza, adatte al fondo
- Giubbotto riflettente se corri al buio
- Luce anteriore e posteriore se corri al buio

Parti con una sensazione di leggero freddo nei primi minuti. Se sei già molto caldo da fermo, potresti essere vestito troppo.

Checklist recupero invernale

In inverno il recupero può richiedere più tempo, ma non esiste un aumento fisso valido per tutti. Usa questa checklist per gestire il rientro dopo ogni seduta.

- Riscaldamento progressivo di almeno 15 minuti, soprattutto prima dei lavori intensi
- Defaticamento di circa 10 minuti a ritmo molto facile
- Stretching leggero post-allenamento, se confortevole
- Idratazione regolare; quantità da adattare a durata, sudorazione e condizioni
- Pasto o spuntino di recupero in tempi compatibili con fame e programma della giornata
- Sonno di qualità, idealmente 7–9 ore per la maggior parte degli adulti
- Giorno di riposo aggiuntivo se fatica, freddo o condizioni del fondo lo richiedono

Le tue annotazioni

Usa questo spazio per annotare i tuoi ritmi autunnali, i chilometri settimanali e le sensazioni durante la transizione.

I miei dati autunnali

Volume settimanale: _____ km
Ritmo fondo lento: _____ min/km
Ritmo ripetute: _____ min/km
Lungo massimo: _____ km

I miei dati invernali (da compilare)

Volume settimanale: _____ km
Ritmo fondo lento: _____ min/km
Ritmo variazioni: _____ min/km
Lungo massimo: _____ km

Note e sensazioni
