Protocollo 4 settimane ponte estate autunno

RunRitual - Running coach Gianni Avalle - Scaricabile gratuitamente

La transizione dall'estate all'autunno non e' una ripartenza aggressiva, e' una fase ponte: prima ripristini il volume, poi reintroduci la qualita', poi colleghi il tutto. Questo protocollo e' costruito per il runner che in estate ha ridotto volume e qualita' (profilo 2). Se ti sei fermato quasi del tutto, la transizione e' di 6-8 settimane, non 4.

Tabella delle 4 settimane ponte

Sett.	Volume	Seduta chiave	Cosa cambia
1	+15-20% vs media estiva	Corsa lenta + 6-8 allunghi	Ripristino volume, zero qualita' strutturata
2	Volume sett. 1	6-8 allunghi 100m ritmo 10K	Riattivazione neuromuscolare, non miglioramento
3	+10% vs sett. 1	3 x 1000m a soglia (rec 2')	Prima qualita' vera, contenuta
4	Volume piu' alto	Ripetute + lungo con finitura	Chiude il ponte, apre al blocco autunnale

Principi del protocollo

- Prima il volume, poi la qualita'. Non invertire l'ordine: le ripetute prima del volume ricostruito costruiscono su fondamenta che cedono.

- Aumenti bruschi di carico si associano a un rischio maggiore di infortunio. Non superare il +20% a settimana nella fase ponte.

- Il riscaldamento in autunno e' piu' importante: serve per portare il muscolo in temperatura prima di qualita', salite e lavori veloci.

- Col fresco i ritmi sembrano piu' facili: non confondere la percezione con la licenza di caricare tutto subito.

Checklist del semaforo

Prima di ogni seduta di qualita' (settimane 3-4), valuta il tuo semaforo. Decide se procedere, aggiustare o frenare.

Sem.	Segnali	Cosa fare
VERDE	Gambe buone, battito a riposo nella norma, sonno ok, nessun fastidio	Procedi con la seduta di qualita' prevista
GIALLO	Gambe pesanti, battito alto, recupero incerto dalla seduta precedente	Aggiusta: abbassa il volume della qualita' del 30%, piu' corsa lenta
ROSSO	Dolore localizzato, rigidita' forte, stop estivo lungo	Frena: solo corsa lenta o riposo. Se persiste, valuta un professionista

Questo protocollo e' un antipasto operativo, non un piano personalizzato. La transizione giusta per te dipende dal tuo profilo, dal tuo storico e dal tuo obiettivo.

Compila il modulo della settimana gratuita.
Ti chiamo per costruire una settimana gratuita personalizzata su obiettivo, storico e metodo migliore per te. Se ti piace, si parte con il primo mese di coaching.

Iscriviti: www.runritual.com/settimana-gratuita

RunRitual - Gianni Avalle, Running coach. Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.
www.runritual.com