



"causarti problemi"

IL

CrossFit Journal

Strategie per un 2K in sette minuti sul vogatore Concept II

Il nostro obiettivo qui è mostrare come un semplice traguardo, come remare duemila metri in sette minuti, possa essere affrontato sistematicamente e deliberatamente attraverso diversi protocolli, incoraggiando in generale un pensiero simile nel perseguire altri obiettivi di fitness.

Imposta l'ergometro da canottaggio per duemila metri, rema e annota il tempo al completamento. Ripetendo regolarmente, il tempo per completare i duemila metri diminuirà. Alla fine, potresti scendere sotto il limite dei sette minuti e diventare uno dei "migliori vogatori". Questo è un approccio ovvio e comune per allenarsi per un 2K in sette minuti su un vogatore (2K/7).

Esaminiamo un altro approccio. Imposta il vogatore per sette minuti, rema e annota la distanza al completamento. Gradualmente, la distanza per i sette minuti aumenterà. Alla fine, potresti superare il limite dei duemila metri e diventare uno dei "migliori vogatori".

I due approcci, "priorità alla distanza vs. priorità al tempo," rappresentano processi distinti ma convergenti per raggiungere il 2K in sette minuti.

Questi due approcci suggeriscono un terzo: mantenere costante la cadenza per il maggior tempo o per il maggior numero di metri possibile. Con gli sforzi a "priorità di cadenza", manterresti il ritmo di 500 metri a 1:45 e noteresti quando il ritmo medio di 500 metri scende sotto 1:45 sia per tempo sia per distanza. Alla fine, potresti mantenere il ritmo medio di 1:45 per sette minuti, a quel punto sei di nuovo uno dei "migliori vogatori".

Tre strade diverse per lo stesso obiettivo - duemila metri in sette minuti. Ciascuno di questi metodi avviene a diverse intensità e in diversi domini temporali, e quindi in termini di bioenergetica, si allenano trasversalmente per l'obiettivo singolare del 2K in sette minuti. (L'ordine di intensità crescente è "priorità alla distanza," "priorità al tempo," e "priorità al ritmo.")

Tre percorsi metabolicamente distinti ma convergenti verso l'obiettivo dei sette minuti offrono un grande vantaggio psicologico e fisiologico rispetto a qualsiasi approccio individuale.

Leggermente più complicato ma estremamente efficace sarebbe un approccio a intervalli in cui i duemila metri vengono remati in dieci intervalli di 42 secondi. Imposta il vogatore per intervalli di 42 secondi di lavoro seguiti da 30 secondi di riposo. Se remi 10 di questi intervalli e raggiungi 200 metri in ciascuno, avrai sperimentato il 2K al ritmo di sette minuti con il vantaggio di nove pause di 30 secondi che fermano il cronometro.

Al prossimo tentativo potresti impostare il riposo a soli 25 secondi mantenendo il lavoro a 42 secondi e vedere se riesci a ottenere 200 metri in ciascuno dei dieci intervalli. Hai nuovamente remato il 2K al ritmo di sette minuti, ma questa volta hai ridotto il tempo di riposo di 45 secondi.

Con ogni sessione riuscita in cui gestisci i 200 metri in ciascuno dei dieci intervalli, puoi ridurre il tempo di riposo di 5 secondi nel prossimo allenamento. Alla fine, sarai in grado di eliminare il riposo. A quel punto, avrai raggiunto il 2K in sette minuti, questa volta con l'approccio a intervalli.

Ecco un altro regime di intervalli verso il 2K in sette minuti. Inizia con 42 intervalli di 10 secondi ciascuno seguiti da trenta secondi di riposo. Se riesci a gestire 48 metri in ciascuno dei 42 intervalli, nel tuo prossimo allenamento prova 35 intervalli di 12 secondi ciascuno seguiti da trenta secondi di riposo. Se riesci a gestire 57 metri in ciascuno dei 35 intervalli, allora sei

preparati per il prossimo intervallo nella progressione in cui aumenta il tempo di lavoro, diminuiscono gli intervalli e il riposo resta di trenta secondi. La tabella seguente mostra la progressione da facile a difficile.

Numero di Intervalli	Durata del Lavoro (Secondi)	Durata del Riposo (Secondi)	Metri in Ogni Intervallo	Tempo Totale di Allenamento (min:sec)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Più importante dei dettagli di qualsiasi approccio è la varietà o l'ampiezza degli stimoli per raggiungere il tuo obiettivo. Sei limitato solo dalla tua immaginazione e forza di volontà. Ogni metodo distinto aggiunge un vantaggio unico alla tua strategia complessiva.

Questo particolare obiettivo di duemila metri in sette minuti è un traguardo significativo nello sviluppo di un atleta. Il Concept II Rowing Ergometer è particolarmente adatto all'allenamento a intervalli grazie alla sua console estremamente flessibile, che permette di personalizzare gli input per gli intervalli. Tuttavia, non perdere di vista la lezione più generale di metodi incrementali, metabolicamente distinti e convergenti che contribuiscono a una strategia efficiente per il successo.