

## Suggerimenti per la preparazione fisica degli aspiranti Allievi Incursori

### **Premessa**

Il seguente piano di allenamento è frutto dell'esperienza fatta dalla Scuola Incursori ed ha sempre dato buoni risultati. Esso è indirizzato agli individui, sia a terra che imbarcati, che non hanno mai o non hanno recentemente praticato attività fisica in maniera regolare e continuativa. Coloro i quali stessero già seguendo un programma di allenamento per il miglioramento delle qualità fisiche generali, possono continuare, fermo restando che gli obiettivi da raggiungere dovrebbero essere non inferiori a quelli indicati nella tabella di allenamento dell'ultima settimana di preparazione.

Il personale imbarcato, quando in navigazione, potrà sostituire la corsa, con sedute di allenamento usando appositi attrezzi da palestra (ciclette, vogatore, ciclette orizzontale, stepper). Qualora l'Unità non disponesse di tali attrezzi, le sedute di allenamento potranno essere sostituite con allenamenti di uguale intensità e durata mediante esercizi di saltelli sulla corda, salita e discesa da scale, step, avendo l'accortezza di mantenere le pulsazioni cardiache nei valori indicati nel paragrafo successivo. Per esempio: 4 km di corsa a 5 minuti per km possono essere sostituiti da 10 minuti di saltelli con la corda e 10 minuti di step.

### **Generalità**

Nei primi tre mesi del corso Ordinario l'attività fisica prevalente sarà la corsa o la marcia. Una adeguato allenamento alla corsa ridurrà quasi del tutto la possibilità di traumi ed infortuni agli arti inferiori. In generale tutte le attività aerobiche predispongono l'organismo a sopportare carichi di lavoro sempre maggiori (Ciclismo, nuoto, ginnastica a corpo libero di durata non inferiore a 45/50 minuti).

L'obiettivo, per gli individui che non hanno mai o non hanno recentemente praticato attività fisica, è di coprire una distanza complessiva di 25 chilometri di corsa in una settimana, ad una velocità di 5/6 minuti a chilometro. Tale allenamento dura 9 settimane.

L'intensità degli allenamenti sia nella corsa che nella ginnastica a corpo libero deve essere aerobica, tale cioè da evitare un accumulo di acido lattico. Ciò può essere ottenuto tenendo sotto controllo il numero dei battiti cardiaci utilizzando un cardio-frequenzimetro, oppure, misurando le pulsazioni cardiache dal polso o dal collo.

Il piano di allenamento proposto otterrà i migliori risultati se in tutti gli esercizi le pulsazioni cardiache si manterranno tra 110 e 150 al minuto. Più il numero delle pulsazioni si avvicineranno al limite massimo di 150, più si produrrà acido lattico.

Coloro che devono perdere peso, devono eseguire gli esercizi cercando di non superare mai il limite di 130 pulsazioni al minuto prolungato per almeno 45/50 minuti, in quanto è nella fascia compresa tra 110 e 130 battiti al minuto che vi è il massimo consumo dei grassi corporei. Oltre tale valore, durante l'esecuzione di uno sforzo più intenso, vi è produzione di acido lattico che rende difficoltoso eseguire esercizi per lungo tempo.

### **Programmi di allenamento**

Tutte le sedute di allenamento, sia quelle di corsa che di ginnastica a corpo libero, devono essere precedute da un adeguato riscaldamento e seguite da 10/15 minuti di esercizi di allungamento/stretching. Tutti coloro che hanno la possibilità di usufruire di una piscina o di una bicicletta, è opportuno che eseguano due o tre sedute settimanali di nuoto o di allenamento con la bicicletta di 40/ 50 minuti, preferibilmente nei giorni in cui sono previste le sedute di ginnastica a corpo libero.

Il riscaldamento, spesso trascurato, prepara l'organismo a sostenere prestazioni e attività fisiche senza rischio di lesioni; ad esso sostanzialmente si attribuiscono i seguenti effetti:

- Miglioramento della disposizione fisica generale alla prestazione;

- Miglioramento della disposizione psichica alla prestazione;
- Miglioramento nella coordinazione dei movimenti;
- Riduzione del rischio di lesioni.

Il riscaldamento è la fase iniziale di ogni sessione di allenamento, esso ha la funzione di migliorare l'irrorazione sanguigna, innalzare la temperatura corporea e stimolare la produzione di sudore. Con l'innalzamento della temperatura, il sangue e i liquidi interstiziali divengono più fluidi, di conseguenza aumenta l'elasticità dei muscoli e diminuisce il rischi di lesioni.

La fase di riscaldamento generale, deve durare da otto a dodici minuti a carico leggero. Essa può essere eseguita effettuando una serie di esercizi a corpo libero come spinta degli arti superiori in avanti, in alto, in fuori; circonduzioni delle due braccia nei due sensi; corsa saltellata; flessione della coscia al petto; corsa calciata indietro.

Il riscaldamento non deve essere trascurato neanche prima della corsa o della pedalata; in questo caso si dovrebbe correre o pedalare a bassa intensità per circa 10 minuti. Non estendete oltre i dodici minuti la durata del riscaldamento generale, altrimenti si possono manifestare segni di stanchezza, resi evidenti da perdita di energia, che possono ostacolare le prestazioni successive.

*"A quanto sopra citato, dovremmo aggiungere anche il riscaldamento mentale, in cui lo sportivo affronta la sessione di training, da eseguire spostando la concentrazione dai piccoli e grandi problemi quotidiani alle singole ripetizioni degli esercizi. La preparazione mentale non solo aiuta a migliorare le prestazioni ma riduce sensibilmente il rischio di lesioni."*

## PROGRAMMA 1^ E 2^ SETTIMANA

Corsa	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Velocità di 5/6 min/km.	3 km	3 km	3 km
Ginnastica	Martedì	Giovedì	Sabato
Piegamenti sulle braccia	4 serie di 10 ripet.	4 serie di 10 rip.	4 serie x 10 rip.
Addominali	4 serie di 20 ripet.	4 serie di 15 rip.	4 serie x 15 rip.
Trazioni alla sbarra	3 serie di 3 rip.	3 serie di 3 rip.	3 serie x 3 rip.
Facoltativo Nuoto o bicicletta	40/50 minuti	40/50 minuti	40/50 minuti

**Nota:** gli addominali devono essere eseguiti sollevando il busto da terra con i piedi bloccati e ginocchia piegate a 90°.

Gli esercizi a corpo libero o a carico naturale, devono essere eseguiti alternati fra di loro, per esempio: 1 serie di piegamenti sulle braccia, 1 serie di addominali, 1 serie di trazioni alla sbarra ecc. con una pausa tra una serie e l'altra compresa tra 1 e 3 minuti a seconda dei battiti cardiaci. Nell'eventualità che una seduta di allenamento non potesse essere eseguita considerarla come eseguita e passare alla successiva.

## 3^ SETTIMANA

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
--------	-----------	---------

Niente corsa per evitare stress muscolare e traumi	Nuoto o bicicletta 30/40 minuti	Nuoto o bicicletta 30/40 minuti	Nuoto o bicicletta 30/40 minuti
<b>Ginnastica</b>	<b>Martedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Sabato</b>
Piegamenti sulle braccia	5 serie di 15 rip.	5 serie x 15 rip.	5 serie x 15 rip.
Addominali	5 serie di 20 rip.	5 serie x 20 rip.	5 serie x 20 rip.
Trazioni alla sbarra	3 serie di 4 rip.	3 serie x 4 rip.	3 serie x 4 rip.
Facoltativo Nuoto o bicicletta	40/50 minuti	40/50 minuti	40/50 minuti

#### 4^ SETTIMANA

<b>Corsa</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Venerdì</b>
Velocità 5 minuti al km	4 km	5 km	5 km
<b>Ginnastica</b>	<b>Martedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Sabato</b>
Piegamenti sulle braccia	5 serie x 20 rip.	5 serie x 20 rip.	5 serie x 20 rip.
Addominali	5 serie x 25 rip.	5 serie x 25 rip.	5 serie x 25 rip.
Trazioni alla sbarra	3 serie x 5 rip.	3 serie x 5 rip.	4 serie x 5 rip.
Facoltativo Nuoto o bicicletta	40/50 minuti	40/50 minuti	40/50 minuti

#### 5^ e 6^ SETTIMANA

<b>Corsa</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
Velocità 5 minuti al km	4 km	5 km	6 km 5/6 min/ km	3 km
<b>Ginnastica</b>				
Piegamenti sulle braccia	6 serie x 20 rip.	6 serie x 20 rip.	6 serie x 20 rip.	6 serie x 20 rip.
Addominali	6 serie x 20 rip.	6 serie x 20 rip.	6 serie x 20 rip.	6 serie x 20 rip.
Trazioni alla sbarra	2 serie x 8 rip.	2 serie x 8 rip.	2 serie x 8 rip.	2 serie x 8 rip.

Facoltativo Nuoto o bicicletta	<b>Mercoledì</b> 50/60 minuti	<b>Sabato</b> 50/60 minuti
--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

## 7<sup>^</sup> e 8<sup>^</sup> SETTIMANA

Corsa	Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì
Velocità 5/6 minuti a Km	6 km	7 km	8 km	4 km
Ginnastica				
Piegamenti sulle braccia	6 serie x 25 rip.	6 serie x 25 rip.	6 serie x 25 rip.	6 serie x 25 rip.
addominali	6 serie x 25 rip.	6 serie x 25 rip.	6 serie x 25 rip.	6 serie x 25 rip.
Trazioni alla sbarra	2 serie x 10 rip.	2 serie x 10 rip.	2 serie x 10 rip.	2 serie x 10 rip.
Facoltativo Nuoto o bicicletta	<b>Mercoledì</b> 60 minuti	<b>Sabato</b> 60 minuti		

## 9<sup>^</sup> SETTIMANA

**Corsa:** come la 7<sup>^</sup> e 8<sup>^</sup> settimana, a seconda di come vi sentite potete aumentare leggermente la velocità, oppure fare qualche allungo di 50/60 metri, ogni 500/600 metri

**Ginnastica:** Come la 7<sup>^</sup> e 8<sup>^</sup> settimana aumentando leggermente la velocità di esecuzione degli esercizi.

**Nuoto e bicicletta:** Come la 7<sup>^</sup> e 8<sup>^</sup> settimana

Le sedute di nuoto possono essere eventualmente svolte una volta con le pinne ed una volta senza.

**Nota Bene:** prima di iniziare qualsiasi attività fisica è opportuno sottoporsi ad una visita medica.

## Alimentazione

Una appropriata alimentazione è estremamente importante sia durante la preparazione sia durante il corso. Devi essere sicuro di assimilare i nutrienti necessari per ottenere le massime prestazioni durante gli esercizi e la necessaria crescita e recupero della massa muscolare. Una dieta appropriata ti fornirà tutti i nutrienti per il tuo corpo e l'energia di cui hai bisogno per gli esercizi.

I carboidrati, le proteine e il grasso sono i nutrienti energetici fondamentali. Tutti e tre forniscono energia, ma per l'attività fisica, è preferibile quella proveniente dai carboidrati. Ottime fonti di carboidrati sono le patate, la pasta, il riso, la frutta, e in generale i vegetali.

Oltre all'alimentazione, chi si accinge ad iniziare una qualsiasi attività fisica deve prestare la massima attenzione all'apporto di liquidi. Bere acqua è vitale, dovrai bere più di due litri di acqua al giorno, bevendo a piccoli sorsi prima di avere lo stimolo della sete.

Sostanze come l'alcool, la caffeina ed il tabacco aumentano il fabbisogno di acqua e in generale, riducono le tue performance, evita di consumarle. Inoltre non è provato che l'assunzione di vitamine o altri integratori, dia dei benefici significativi. Se stai seguendo una dieta bilanciata, non hai bisogno di questi integratori.