

Allenamento in altitudine: I benefici della montagna

Rispetto ad un allenamento normale, un campo di allenamento ad alta quota consente di migliorare la prestazione dell'1-3%. Può sembrare poca cosa, tuttavia nello sport di punta qualche per cento può decidere le sorti di una gara.

Degli studi scientifici hanno dimostrato che gli effetti benefici prodotti dai campi di allenamento ad alta quota – aumento del numero di globuli rossi e gestione più economica dell'ossigeno con conseguente miglioramento della capacità aerobica – si verificano soltanto se l'atleta trascorre circa 400 ore a 2300 – 2600 metri di altezza.



Tuttavia, a queste altitudini, la presenza di ossigeno nell'aria (valore assoluto) riduce l'intensità dell'allenamento (valore assoluto espresso in watt e km/h). Il sali e scendi offre agli atleti la possibilità di beneficiare degli effetti dell'alta quota continuando ad allenarsi ad un'intensità massima.

Il metodo LHTL (Live high – train low) è il tipo di allenamento in altitudine più conosciuto e seguito. [Consigli e informazioni utili](#) per metterlo in pratica al meglio.

Fonte: Rivista «mobile» n° 1/2007, pagina 30 e seguenti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO