

# Resistenza – Sci di fondo

## Sulle tracce della pista

### Fase di preparazione 1– Le basi

#### Sulle rotelle

10–14 15–20 20+

**Come?** Allenamento con gli sci a rotelle con tecnica skating o classica su terreno in salita e ad intensità variabile (da bassa a media). Una volta alla settimana aumentare l'intensità da media a elevata.  
**Variante:** migliorare la capacità di resistenza alla forza (forza resistente) con allenamento sugli sci a rotelle usando la tecnica classica con doppia spinta di bastoni e passo alternato per oltre un'ora.  
**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica.  
**Metodo:** allenamento di durata variabile.

#### Il richiamo della montagna

15–20 20+

**Come?** Salita a piedi su pendio da medio a ripido con i bastoni da sci, curando il movimento delle braccia (andatura come sugli sci). Utilizzare il metodo fartlek con intensità variabile del carico, su terreno ripido anche inserendo salti con l'aiuto dei bastoni. Durata fra un'ora e mezza e tre ore, con intensità da bassa a media.  
**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica specifica.  
**Metodo:** allenamento di durata variabile.

### Fase di preparazione 2

#### Ritrovare la neve

10–14 15–20 20+

**Come?** Allenamento della resistenza incentrato sulla tecnica (sulla prima neve o su un ghiacciaio) con intensità da bassa a media. Attenzione: sciare molto senza bastoni per recuperare la sensazione sugli sci ed allenare il lavoro di gambe. Aggiungere una volta alla settimana un allenamento intensivo (sulla neve o con gli sci a rotelle).  
**Perché?** Riabituarsi alla neve e alla tecnica.  
**Metodo:** allenamento di durata.

#### Percorso a skating

10–14 15–20 20+

**Come?** Lavorare su cinque stazioni incentrate sulla tecnica per 5 minuti ciascuna (a coppie o a piccoli gruppi). 1. Skating su un percorso di circa 20 x 30 m. con ritmo 1:1; 2. Svolgere un percorso a forma di anello su terreno variato: salire a skating e poi ridiscendere con ritmo asimmetrico 1:2; 3. Su un terreno pianeggiante percorrere a skating circa 50 metri con ritmo 1:2 e ritorno; 4. Skating su un percorso a forma di otto con ritmo libero; 5. Su terreno pianeggiante percorrere una cinquantina di metri e poi ritorno solo con doppia spinta di bastoni. Nelle pause sciare in scioltezza per tre minuti.  
**Perché?** Migliorare la capacità e la potenza aerobiche, e la capacità di resistenza alla forza.  
**Metodo:** allenamento intensivo a intervalli.

### Fase di competizione

#### Américaine

15–20 20+

**Come?** Sci cross su terreno variato (impegnativo e sempre diverso) sotto forma di staffetta américaine. Svolgere quattro tratte con tempi di carico dai 2 ai 3 minuti. Due serie ininterrotte, ad esempio di allenamento della tecnica di 20-30 minuti.  
**Perché?** Sviluppare la capacità e la potenza anaerobiche.  
**Metodo:** allenamento a intervalli e intermittente.

#### Mantenere la resistenza

15–20 20+

**Come?** Allenare la resistenza integrando una parte dedicata alla forza e ponendo l'accento sulla tecnica. Porre un'attenzione particolare sulla corretta esecuzione dei passi richiesti. Svolgere un'ora di allenamento (inclusi 15 minuti ciascuno di riscaldamento e ritorno alla calma) ad intensità media. Ogni tre minuti fare un breve scatto per massimo 12 secondi, anche a coppie, sotto forma d'inseguimento.  
**Perché?** Mantenere le proprie capacità di resistenza e di forza.  
**Metodo:** allenamento ad intervalli.