

**58**

Con Simone Diamantini parliamo di quota: il *training* in altura è una metodologia che negli ultimi 30 anni ha costituito un sistema di incremento della prestazione per tutte le discipline sportive con forte componente aerobica, come l'atletica leggera, il ciclismo, il nuoto, lo sci nordico e il triathlon.

**62**

Parliamo del nuoto con Luca Gozzi, in particolare di un fattore determinante: prima di approcciarsi a un programma di allenamento strutturato dal punto di vista tecnico e metodologico, ogni triatleta dovrebbe migliorare la posizione del proprio corpo in acqua per ottenere una buona idrodinamicità.

**64**

La distanza regina, l'Ironman, affascina e richiama sempre più atleti, ma in quanto tempo si può realmente preparare ne parliamo con Andrea Gabba. L'estate per i triatleti europei è sinonimo di gare e, soprattutto, di Ironman. Da sempre durante i mesi più caldi si disputano gli eventi che hanno fatto la storia del triathlon lungo, come Nizza, Klaghenfurt, Francoforte, Roth e da qualche anno si sono sviluppate gare nuove ma di grande successo come la nostra Cervia.

**66**

Nadia Cortassa spiega ai più giovani la motivazione per tenere aggiornato un diario d'allenamento. Un tempo questo era un vero e proprio libro dove si scriveva quotidianamente il lavoro svolto e, quando necessario, venivano calcolati dall'atleta o dai suoi tecnici dati significativi. Oggi i giovani possono mantenere viva questa tradizione del diario "classico" o possono fruire dei numerosi programmi e app.

**68**

Paola Barbera ci parla di Endless Pool, ottima soluzione per simulare e allenare il nuoto in acque libere. Una Endless Pool è un getto d'acqua che viaggia a una velocità costante e facilmente regolabile. Il motore che eroga il getto è inserito in una vasca di dimensioni contenute e di bassa profondità; per questo motivo è uno strumento particolarmente adatto anche ai principianti o a chi ha qualche timore nell'affrontare per la prima volta l'impatto delle acque libere o profonde di alcune piscine.

**70**

L'allenamento pliometrico è un valido sistema per migliorare le proprie prestazioni atletiche e gli esercizi di pliometria sono sempre più frequenti all'interno dei programmi di allenamento di noi triatleti; ne parliamo con Giacomo Giovenali.

**72**

Continua la scoperta dello Swimrun, disciplina sempre più amata e che contribuisce fattivamente all'abbattimento delle barriere geografiche e mentali facendo rispolverare la nostra capacità di adattamento. Quindi, questo sport non fa bene solo al fisico. Allora continuiamo ad allenarci e, data la stagione, possiamo sostituire qualche seduta di piscina con allenamenti in acque libere, lago o mare che sia. Articolo di Diego Novella.

**74**

Ileria Lazzaro ci racconta che il triatleta che pratica triathlon cross dovrebbe dedicare una seduta a settimana (ad es., durante la giornata di defaticamento) alla tecnica di guida della Mtb. Troppe volte, infatti, ci si concentra su tabelle, watt, frequenza cardiaca ecc... e poi, in prossimità di tratti tecnici, la paura prende il sopravvento, costringendo il *biker* a mettere piede a terra.

**76**

Parlando di allenamento Age Group con Alberto Duilio Schivardi, in particolare del combinato, viene subito in mente: pedalo e poi corro. In realtà, esistono numerose altre variazioni su questo tema; nello stesso lasso di tempo nel quale faresti una pedalata e una corsa in *endurance*, puoi dare stimoli metabolici importanti giocando sulle intensità e allenare le capacità specifiche di transizione.

**78**

Parliamo di allenamento progressivo con Giorgio Rondelli. Non sempre si hanno le idee molto chiare: in linea di massima, prevede una prima parte piuttosto lenta, che ha soprattutto la funzione di "riscaldamento", per poi incrementare la velocità di corsa secondo parametri prestabiliti. Ma non è tutto solo così.