



E.M.O. Training

La domanda è: siamo atleti (amatori, per carità!) o compratori di gadget sportivi più o meno inutili?

Ok, se avete risposto la prima opzione siete anche dei cazzari.

Il fatto è che orologi, gps, fasce cardio, misuratori di potenza, mute top di gamma, portaborracce in carbonio ed altri ammennicoli vari, sono sì utili, ma assolutamente non indispensabili e, a volte anche deleteri.

Hey, ho detto a volte!

Bello analizzare gli allenamenti, bello vedere quanto hai zompettato sulle gambe, quanto hai oscillato e quante lampadine avresti potuto accendere con la pedalata di oggi, ma se tutto questo influenzasse le prestazioni anziché essere di supporto?

Tempo fa mi sono inventato una cazzata chiama "Blind Run", facendo credere ai ragazzi che alleno di sfidarci su chi azzecasse la propria andatura di corsa non vedendo il gps.

Su venti, diciotto credevano di andare più piano di quanto effettivamente stessero andando.

Sensazione di fatica minore rispetto a quanto ci possa condizionare vedere il passo in tempo reale?

Forse.

Ma non solo.

Qualcun altro mi dice di non riuscire a sostenere certi ritmi, soprattutto quando al momento del massimo sforzo, dà una sbirciata al gps per controllare il ritmo.

La settimana successiva gli ho alzato oltremodo i ritmi, sapete che è successo?

Esatto, ha fatto l'allenamento più veloce, nei ritmi "esatti".

Troppo condizionati da questi oggetti?

Forse.

E sono due.

Naturalmente il discorso non va estremizzato.

Una prova empirica, breve, senza riscontri duraturi nel tempo, priva prove scientifiche e limitata solo alla corsa (hey sapientoni, è stato solo un gioco, i professori li lasciamo fare agli altri) lascia il tempo che trova.

Affrontare gare lunghe come una maratona ad un passo gestito troppo a sensazione potrebbe portare a conseguenze devastanti, , ma per quanto mi riguarda questo giochino mi basta per tirare qualche seppur breve considerazione.

EMO sta per EMOtional.

Allenarsi a sensazioni, nel senso sentire il corpo, non i congegni elettronici.

Ma E.M.O. sta anche per Easy-Moderate-Over, tre andature, tre sensazioni che ci bastano per allenarci.

Easy, vai facile, chiacchiera, divertiti e cazzeggia.

Moderate, tieni un passo impegnativo relativamente al tempo (non distanza) che c'è in previsione per quel tipo di allenamento.

Over, daje a tutta.

EMO TRAINING, appunto.

Li sto già inserendo nei programmi dei ragazzi che alleno.

Non sempre e non a tutti.

Che dite, facile, medio e forte, ah Strong, non te stai a inventà un cazzo!

Esatto, è proprio questo il punto.

Forse ci siamo inventati un po' troppo...

La giusta interpretazione del messaggio

Nel Team Panda diamo massima importanza alle sensazioni, su come impostare allenamenti e gare.

Gli attrezzi elettronici non ci piacciono particolarmente, soprattutto come metodo di allenamento.

Sostanzialmente, basiamo i nostri allenamenti su tre sensazioni:

EASY (facile, o meglio moooooooooolto facile)

MODERATE (uno sforzo di media intensità)

OVER (uno sforzo massimale, naturalmente relazionato alla distanza/tempo su cui è basato)

Ma i wattaggi?

E le zone cardiache?

Il passo/andatura?

Vanno bene... in alcune occasioni, per specifici obiettivi e in determinati momenti della periodizzazione.

Per tutto il resto (diciamo per l'80% dell'anno), se volete vi mostro quanto me ne frega.

Ok, allora perché non usare la scala di Borg?

Premesso che la ritengo una delle migliori metodologie di allenamento (non a caso è tutt'ora utilizzata da molti tra gli allenatori più vincenti in vari sport), il problema principale è l'interpretazione, da parte dell'atleta di ben 15 (quindici) valori di intensità.

Sono sfumature difficilmente applicabili da atleti che non abbiano già un'eccellente consapevolezza del proprio corpo.

E' proprio questo uno dei punti più importanti del rapporto coach/atleta: la giusta comprensione dell'allenamento.

A volte capita (anche a me naturalmente, nonostante faccia molta attenzione a questo aspetto) che il feedback sull'allenamento svolto dai miei ragazzi non sia aderente a quello proposto.

Soluzione: fatela facile.

Non complicate quello che già è semplice.

A me bastano 3 (tre intensità): EASY, MODERATE, OVER.

Tutto il resto potete darlo in pasto ai maiali.

Sì, ma a che corrisponde OVER? A quanto devo correre?

Avere dei valori definiti di allenamento è un porto sicuro.

Raramente si rischia di sbagliare.

Conoscere perfettamente la propria soglia anaerobica o il massimo consumo di ossigeno reale e non stimato è un valore aggiunto ai propri allenamenti.

Come anche allenarsi con zone di potenza nel ciclismo.

Mai pensato il contrario.

Ma "un" valore aggiunto, come ce ne possono essere altri.

Come ormai sapete, non è la via con la quale mi piace raggiungere gli obiettivi sportivi.

Certo, una prestazione eccellente può essere raggiunta analizzando tutti i valori, ma mi piace pensare che si può fare di meglio anche senza.

Se devo fare delle ripetute sui 1000 a 4'km o un blocco in bici da 280watt, ma quel

giorno sono svogliato, o avuto una giornata impegnativa e la percezione della fatica è più bassa, preferisco definire l'andatura "OVER" che corrisponde al (quasi) massimo che possiamo pretendere, a prescindere dal riscontro oggettivo.

Che poi può capitare anche che devo correre a 3'30" e invece in stato di grazia mi viene a 3'20".

[\(In un video di un allenamento in Kenya, alcuni atleti professionisti svolgono una sessione da 10x800 con grandi differenziali di tempo tra le varie serie\)](#)

Qual è il rischio?

Completare una programmazione al di sotto del potenziale (primo caso) o rischiare un infortunio per avere forzato troppo?

Sul primo punto la risposta è troppo complessa da definire, sul secondo fino ad ora non mi è mai capitato per me o per i ragazzi che alleno di dover saltare una gara per infortunio.

La mia risposta comunque (ormai dovrete averlo capito) è assecondare il corpo anche nell'intensità di ogni singolo allenamento.

A quali risultati porterà e quanta gratificazione possa darvi, se avrete pazienza e voglia, lo vedremo insieme.

Ci sono più cose in cielo e in terra, Orazio, di quante ne sogni la tua filosofia

Per rubare l'aforismo del titolo a Shakespeare, mi piace pensare che ci sia molto altro oltre quello che può dirci e darci la scienza.

Anche lo sport, negli ultimi anni, si sta muovendo verso un approccio decisamente più scientifico.

La scienza è sinonimo di sicurezza, di acque sicure.

Un metodo comprovato da uno studio scientifico è una solida base su cui si fondano protocolli di sicura efficacia.

Tuttavia non è il mio metodo.

Sarà la mia formazione umanistica, ma ho sempre ritenuto più utile per la vita conoscere gli sviluppi della Guerra del Peloponneso che la scissione dell'atomo.

(che poi presi 3 a quell'interrogazione di greco è un'altra storia, che NON vale la pena approfondire adesso...)

Certo, affiancare un metodo scientifico ad uno empirico è una battaglia ad armi impari.

Il primo paragone è quello di creare il dualismo serietà-cialtroneria.

O teorie bislacche, per l'appunto.

Tuttavia, nella mia carriera professionale - e naturalmente non parlo da coach di triathlon - l'approccio non ortodosso, il metodo non comprovato, l'improvvisazione

anche irrazionale, mi ha sempre portato ad ottenere i più grandi successi e gratificazioni.

E voglio trasmettere tutto quello che ho imparato ed ottenuto in altri ambiti, anche nello sport.

Seguire le linee già demarcate porta ad un risultato sicuro, ma definito in determinati limiti.

Uscire dal seminato può portare al fallimento totale, è vero, ma anche a territori inesplorati.

Ad oltrepassare i limiti, come va tanto di moda dire negli ultimi anni in campo sportivo.

Ecco, quella è la mia dimensione.

Potete chiamarla non convenzionale, bislacca, o cagata pazzesca.

Ma il percorso serio ho deciso di non prenderlo dal momento in cui mi sono messo un panda sulla testa...

Ovvero dall'inizio.

Sai ascoltare il tuo corpo?

Sempre piano piano, e sempre non esagerando, sto cercando di estremizzare il discorso.

Prima su me stesso, naturalmente.

Certo, chi ha dubbi continuerà avere i dubbi e poi diciamocelo, avere qualcosa che ti analizzi anche quante volte ci si siede sul cesso fa sempre figo.

Abbiamo bisogno del beep sul passo nuoto, dobbiamo nuotare per forza con tot bracciate a vasca, dobbiamo correre per forza a 180 passi per minuto e dobbiamo pedalare ad un'intensità impostata da una macchinetta che costa -quando vi va bene- 500€

Ah, naturalmente vi possono dire anche quanto bene avete dormito e di quanto riposo avete bisogno.

E voi che siete, dei pupazzi?

Un sacco di gente non sarà d'accordo con questo approccio allo sport, ma la mia direzione si sta spostando alla deriva antitecnologica sempre di più.

La domanda è: può un valore definito su una prova di 20' in determinate condizioni psicofisiche definire la potenza che dovrai utilizzare poi in una gara di 180km con adattamenti completamente differenti?

C'è tutta una dottrina scientifica che dice di sì, che si può definire.

Ma, per fortuna, anche no.

Perché [se la tizia che vince il campionato del mondo di IronMan](#) si allena senza aggeggi elettronici, qualche buon risultato si può ottenere così...

E' il caso di usare sempre il navigatore satellitare?

Mi piace paragonare l'utilizzo dei dati negli allenamenti all'utilizzo di un navigatore nel calcolo di un percorso.

Sicuramente il modo migliore per analizzare le proprie prestazioni, ma possiamo parlare dello stesso valore nel produrre prestazioni e quindi strutturare un allenamento?

Sicuramente parliamo del metodo più affidabile.

Il navigatore satellitare ci segna il percorso più sicuro, quello affidabile, ci valuta il costo energetico per ottimizzare il tragitto.

Però i locali possono farne a meno, perché a volte conoscono stradine secondarie che il navigatore non considera, ma che possono portarti avanti agli altri.

Come ho detto altre volte, il rischio è con le strade alternative, si può anche peggiorare la propria situazione.

E' una scelta.

Preferite fare una gara dove sapete che il *range* del vostro risultato sarà ad esempio intorno alle 2 ore, o giocare pensando di poter fare 1h45, accettando il rischio di 2h30?

Questione di scelte.

Io preferisco giocare.

I dati e tutte le informazioni di cui NON avete bisogno nel triathlon, tipo lo SWOLF

Più volte avete letto su questo blog invettive nei confronti di gadget vari nel mondo del triathlon.

Spesso ho decantato l'inutilità di questi oggetti, altre volte anche quanto possano essere nocivi.

Il più delle volte, tuttavia, questa mole di informazioni - ripeto, perlopiù inutili all'atleta amatoriale, anche di buon livello - finisce nel generare una confusione dei neofiti o di chi pensa che "*più cose ho a disposizione, meglio posso allenarmi*", tipo lo SWOLF...

Lo SWOLF!!! La cosa più inutile del nuoto!

Ah, fatemi la cortesia, nel caso non l'abbiate mai sentito nominare, evitate di cercarlo, sarebbe tempo perso.

Naturalmente è giusto avere la curiosità di approfondire ogni aspetto dello sport che

si ama, tanto più se servono a dare un'ulteriore motivazione, ma purtroppo spesso questa molte di informazioni, dati e parole strane vengono utilizzati per ritagliarsi un alone di competenza e professionalità, di fatto fumosa e non funzionale.

Di contro si potrebbe obiettare che *"i dati sono utili solo a chi sa leggerli, comprenderli e analizzarli"*.

E allora continuate pure a contare quante bracciate fate in una vasca (con il gomito ben alzato, mi raccomando!), io preferisco continuare a contare il tempo che ci mettete, a fare quella vasca!

La "comfort zone" del coach

Spesso si sente parlare della comfort zone degli atleti.

Meno spesso degli allenatori.

Se mi seguite da un po', saprete sicuramente di quello che penso sull'eccessiva mole di dati che si hanno nel triathlon (la maggior parte dei quali sono superflui, se non inutili) e l'importanza dell'allenamento basato sulla percezione della fatica.

Tuttavia, adagiarsi sulle proprie convinzioni è il modo migliore per non migliorarsi.

E lo scopo di ogni allenatore dovrebbe essere quello di migliorarsi ogni giorno.

Il mio primo capo, quando mi vide per la prima volta in una esuberante fierezza delle mie conoscenze, mi punzecchiò...

"Sappi che tu puoi essere convinto di sapere già tutto, ma se io ho imparato anche una singola cosa ogni giorno, anche se nasco ignorante ne so comunque più di te"

E aveva ragione.

Da quando sono allenatore di triathlon non c'è un giorno che non approfondisca qualcosa di nuovo.

Certo, non ne saprò mai abbastanza, ma sempre un po' di più.

Ecco, proprio per questo motivo, ho cominciato a studiare e approfondire l'aspetto dell'analisi dei dati e la somministrazione dei carichi esterni desunti proprio da quegli stessi dati.

E sapete cosa ne penso?

Che tutto questo delimita con dei paletti non solo le prestazioni degli atleti, ma anche la sicurezza degli allenatori.

E' molto rassicurante per un coach dire che, se da un test escono determinati valori, l'allenamento andrà svolto con quegli stessi parametri.

Non posso sbagliare.

Se il dato mi dice X, l'allenamento e la programmazione saranno X.

Non posso sbagliare, perché c'è un ricercatore, uno studio scientifico, un altro allenatore più blasonato di me, che hanno detto che così funziona e così va bene.

E quindi restiamo sicuri nella nostra comfort zone.
Possiamo crescere e migliorare così?

L'atto di fede negli allenamenti

Nella mia vita ho sempre avuto a che fare, affidandomi, alla fede.

Fede nella religione, fede (*fidelis*) nella vita professionale... era quasi naturale che anche come allenatore basassi le mie convinzioni sulla fede.

In ambito scientifico, si dice appunto che tutto ciò che non è misurabile diventa "*un atto di fede*", e per questo i migliori professionisti, in qualsiasi ambito, sono soliti dirigere le proprie scelte e prendere le proprie decisioni dopo aver valutato ed analizzato attentamente ogni dato a disposizione.

Questa cosa, [come ho detto più e più volte](#), non mi ha mai convinto...

In effetti, quando strutturo i ritmi dei vostri allenamenti "*a sensazione*", o quando vi chiedo di posicionarvi e pedalare sulla bici in modalità non ortodossa, vi sto chiedendo proprio un atto di fede!

Lisa Ondieki dopo aver smesso di allenarsi perdendo ogni motivazione, si è riavvicinata allo sport eliminando ogni forma di misurazione possibile: 400 su 400 in pista senza alcun dato o riferimento, pensando solo a spingere il più possibile. Se non era misurabile era un atto di fede, e con questa fede ha battuto 17 record del mondo e vinto la medaglia d'argento nella Maratona alle Olimpiadi di Seul.

Sono ben consapevole che questa è una storia, e ce ne sono migliaia in cui sono stati ottenuti risultati eccellenti con lo studio meticoloso di dati e numeri, ma è una scelta, ed io ho fatto la mia (e di conseguenza anche chi sceglie me come allenatore).

E alla fine si torna sempre lì... questioni di scelte, questioni di fede...

L'orologio dell'IronMan e Baudelaire

Ho notato due elementi di convergenza tra i miei ultimi due IronMan: ho controllato il tempo del mio gps da polso solo due volte!

All'uscita dall'acqua, per controllare il tempo impiegato nella prima frazione, e al termine della bici, per il medesimo motivo.

Basta!

Sia a [Cervia 2021](#) che a [Klagenfurt 2022](#) durante la corsa non avevo la minima idea del tempo che stessi impiegando o del passo.

Vi dirò di più, non ho controllato il tempo neanche prima o dopo dell'arrivo... a Cervia è stata mia moglie a dirmi delle 10h06' e a Klagenfurt, mentre mi scolavo tre birre nel dopo gara, il compito di aggiornarmi sul totale è stato di mia figlia.

Credetemi, non voglio fare quello a cui non interessa il riferimento cronometrico.

Come tutti ho i miei obiettivi e le mie aspettative e mi alleno, tra l'altro, per superarli, ma la verità è che della bontà della gara che state facendo ve ne accorgete senza bisogno dei minuti (e delle ore) che passano.

[E così è successo anche durante le mie migliori Maratone...](#) alla fine si controlla il tempo quando si è insicuri della propria gara, quando si sta bene, non c'è bisogno di una conferma, si sa e basta!

Certo, per arrivare a questo c'è bisogno di una discreta percezione del proprio corpo ed una immersione delle nostre sensazioni nella realtà esterna molto simile alle *Correspondances* Baudelairiane, ma questo è un altro discorso, che mi pare di aver trattato già abbondantemente...

L'incapacità di sapersi allenare oltre il "gestell"

In estate, l'imperante caldo e la pressante umidità, necessita una im portante rivalutazione dei riferimenti che abbiamo sui nostri allenamenti.

Riferimenti di frequenza cardiaca, di wattaggio in bici e di passo nella corsa - spesso in aggiunta ad una preparazione che (come accade spesso in questo periodo) aumenta di volume in considerazione di gare su lunga distanza di prossima data - perdono necessariamente il loro valore per come siamo abituati a considerarlo.

O, perlomeno, dovrebbero perderlo, perché molti si ostinano a domandarsi perché non riescono a sostenere i valori che avevano a febbraio o, peggio ancora, si ostinano a voler mantenere quei valori in allenamenti dove non è richiesto.

In questo periodo, come non mai, è fondamentale aver acquisito quella percezione del proprio corpo che nel PandaLab cerchiamo di inculcare da subito nei nostri atleti.

Come aveva preannunciato già il filosofo francese Henri Bergson, nell'epoca della tecnica sarebbe presto divenuto necessario un "supplemento d'anima", proprio per non lasciarsi sopraffare da una tecnologia in grado addirittura di offuscare le nostre valutazioni.

Lo stesso Heidegger, esaminando gli sviluppi della nascente civiltà tecnomorfa, constatò come l'uomo stesse sempre più un giocattolo nelle mani della tecnica e finiva per essere l'utilizzato, l'impiegato, dalla tecnica.

Allo stesso modo, quando non riusciamo ad andare oltre la visione fredda ed oggettiva delle nostre strumentazioni elettroniche, non integrandole con il "supplemento delle nostre percezioni" ci illudiamo di poterle padroneggiare mentre invece ne stiamo già pagando le conseguenze.

Martin Heidegger, riferendosi a questo impianto che chiamava *gestell*, avvertiva il rischio che potesse lui stesso disporre sempre più illimitatamente dell'uomo (e non viceversa), producendo una disumanizzazione e minore espansione dell'anima e dello spazio di riflessione.

Spazio di riflessione che è proprio quella scriminante che ci permette di valutare, ponderare e comparare gli elementi oggettivi dei dati, ma decidendo come considerarli alla realtà soggettiva dell'istante.

Insomma, i nostri GPS, i nostri misuratori di potenza, i nostri contatori di bracciata ci dispensano dalla fatica del pensare, in realtà ci stiamo inebetendo, sottomettendoci a questo *gestell* dove tutti calcolano, pochi pensano e pensare è considerata una perdita di tempo: avere un dato immediatamente visibile significa darlo per assodato, conoscere le percezioni del corpo invece significa sospendere il giudizio per riflettere.

Ma il tempo per riflette purtroppo, lo abbiamo ormai barattato in cambio di un *gestell* che riflette e ci mette immediatamente a disposizione quello di cui abbiamo illusoriamente bisogno.

E per questo continuiamo a chiederci come mai non riusciamo più a correre quel chilometro in quattro minuti!

Oltre i dati

Vorrei chiarire una cosa.

Io sono quello dell'[E.M.O. Training](#), quello dell'allenamento "a sensazione", quello dell'importanza della percezione delle intensità di gara, ma questo NON SIGNIFICA che sono contro l'analisi scientifica dei dati.

Ho un grande rispetto per chi ha una base scientifica solida (anche più della mia) ed analitica.

Quello che ho sempre cercato, è quello che si legge OLTRE i dati, ed è proprio quello che molti atleti ed allenatori non ricercano, perché a loro bastano i dati.

In ogni aspetto, non solo sportivo, non mi sono mai limitato a guardare a destra o sinistra, ma ho rivolto il mio sguardo sempre in alto.

I dati, come detto sono fondamentali, ma oltre c'è un inesplorato molto più grande di ciò che si può leggere.

Certo, come detto più volte, quello che non si può leggere, misurare, analizzare a valutare, rientra non più nel campo della metodologia scientifica, ma nella "fede".

E allora?

Questa giustificazione basta a doverlo tralasciare?

I 32x200 in pista e la ricerca della *wahrnehmen*

Perché do assoluta importanza alla percezione del proprio sforzo durante gli allenamenti?

Perché è una certezza nella coscienza sensibile: avverto e sono consapevole esattamente di quello che sto sentendo.

Sentire di percepire è già qualcosa di più del semplice "sensibile".

La differenza è più evidente nella lingua tedesca.

Aufnehmen è la percezione immediata

Wahrnehmen ma una percezione dove è già acquisita la verità.

Il nostro scopo sarà dunque di allenare la *aufnehmung* migliorare la *wahrnehmung*, una sorta di *appercezione* (ovvero percezione della percezione) indicata da Leibniz, dove l'atleta si libera dalla mera ricettività passiva.

Il tipico allenamento che propongo per ricercare questa qualità è un bel 32x200 in pista.

Chi non l'ha mai provato va subito in difficoltà per la non semplice gestione: solitamente, nonostante le indicazioni precise, i 200 vengono interpretati come una classica ripetuta di velocità, con conseguente scoppimento dopo le prime 8 ripetute.

L'allenamento, che non è finalizzato alla velocità, ma strutturato con un minimo recupero, apporta i benefici della resistenza, esaltando inoltre quella TUF (*technique under fatigue*) che tanto curiamo nel [PandaLab](#) (ah, e ridendo e scherzando, vi portate a casa 6km e rotti ad un'andatura migliore di quella della soglia anaerobica).

[E poi dici che non serve la filosofia negli allenamenti!](#)

Il test del lattato e l'allenamento a sensazione

[In un interessante articolo](#) pubblicato dal coach [Andrej Vistica](#), si evidenziano alcuni criticità sul test del lattato, adottato sempre più spesso anche da triatleti amatori, soprattutto dopo l'aumento di popolarità dovuto dall'utilizzo che ne hanno fatto i due fenomeni norvegesi Blummenfelt e Iden nelle recenti competizioni internazionali.

In estrema sintesi, il coach croato esprime le sue perplessità su:

- 1) difficoltà di eseguire il test in maniera precisa ed attendibilità dei risultati (dovuti sempre all'esatta esecuzione del test), soprattutto per nuoto e corsa
- 2) costo del test, anche in relazione ai più test da ripetere, sia nella stessa sessione (per avere un riferimento più veritiero, senza "falsi" risultati) sia a breve termine, per valutare intensità, progressi, recupero ecc.. (la comparazione dei test è un parametro necessario al test stesso)
- 3) eseguire bene (altrimenti non ha senso) un test del lattato richiede tempo, sia per la preparazione della prova, per la logistica durante il test e per l'approfondita analisi (altrimenti non ha senso) che il test richiede (e quindi anche sui tutti i test successivi di comparazione)

Vistica conclude suggerendo altri sistemi di valutazione, come il misuratore di potenza (più economico e con minor margini di errore), specificando infine che i campioni del mondo ed i medagliati olimpici con cui si allenava quando era atleta, si basavano soprattutto sulle sensazioni.

Già immagino le vostre perplessità.

Ma i professionisti si allenano a sensazione perché già si conoscono bene, mentre invece un amatore ha bisogno di parametri ben definiti!

Ma io mi faccio fare il test da un professionista che lo esegue perfettamente!

Anche se costa tanto preferisco spendere soldi per un test del lattato piuttosto che (aggiungete qualsiasi cosa che, in realtà, è più importante)

E di contro potrete già aspettarvi la mia risposta: continuate pure a perdere tempo e soldi per continuare ad essere pippe!

Tutto e il contrario di tutto (ovvero l'arte di allenare)

Ho costruito la mia "carriera" da allenatore di triathlon sull'importanza delle sensazioni negli allenamenti.

O meglio, della percezione.

Anche, e soprattutto, a scapito dell'utilizzo massiccio della tecnologia e dell'analisi dei dati.

Qualche anno fa feci anche la tesina per l'esame di allenatore Fitri proprio su questo argomento.

Molti hanno apprezzato questa mia linea, seguendomi con fiducia, molti altri mi hanno criticato proprio per questo rifiuto.

Poi però ho cominciato a leggere un po' di articoli dove negli ultimi anni si comincia proprio a prediligere questo tipo di metodologia (Sutton, Danielson...)

Allora, siccome ho sempre questo viziaccio di trovarmi più a mio agio nelle minoranze, ho pensato...

ma vaffanculo alle sensazioni, cominciamo ad allenarci esclusivamente sui dati precisi

E quindi, per adesso, giù con allenamenti basati su wattaggi, zone cardio e andature definite da test sulle varie distanze.

Scelta definitiva?

Si abbandona l'E.M.O. training?

Naturalmente no, ma intanto mischiamo le carte in tavola.

Non si tratta tanto di adagiarsi sulle proprie convinzioni, quanto il bisogno di sorprendere, intraprendere decisioni anticonvenzionali, o del tutto inaspettate (almeno da quello che gli altri si aspettano da me).

Estro e originalità.

Se, come si dice, allenare è un'arte, che abbia anche i requisiti dell'arte!