

Ricerche Les Mills: Qual è la giusta dose di allenamento HIIT



Contesto

Nonostante esistano delle raccomandazioni da parte dell'American College of Sports Medicine (ACSM) riguardanti la pratica settimanale di un'attività sportiva intensa (ovvero un allenamento tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima), non esiste attualmente alcuna raccomandazione riguardante la durata e la frequenza degli allenamenti frazionati ad alta intensità (HIIT) nella prevenzione del sovrallenamento. Si considera che un allenamento è di tipo HIIT quando la seduta è realizzata al di là dell'85% della frequenza cardiaca massima.

Ipotesi

Cominceremo con il determinare la relazione tra il volume di HIIT (numero di minuti a settimana), e una risposta fisica positiva. Abbiamo ipotizzato che un volume specifico di sedute settimanali tipo HIIT (più di 30-40 minuti) comporterebbe una risposta fisica positiva minima. Una risposta fisica positiva all'attività fisica è essenziale per generare i cambiamenti biochimici necessari allo sviluppo della nuova massa muscolare e migliorare la condizione fisica. La risposta fisica può essere misurata efficacemente studiando la concentrazione di cortisolo e testosterone nella saliva.

Metodo

Per lo studio, 35 individui attivi praticanti più di 8 ore a settimana hanno registrato la loro frequenza cardiaca ad ogni seduta di allenamento e hanno sistematicamente completato un questionario sul loro umore durante tre settimane.

Poi, in un giorno test, alla fine di un periodo classico di tre settimane di allenamento, i partecipanti hanno seguito due allenamenti ad alta intensità (sottoforma di sedute di LES MILLS GRIT) a quattro ore di intervallo. Dei campioni di saliva sono stati raccolti 30 minuti prima di ciascuna seduta di allenamento, subito dopo la seduta, infine 30 minuti dopo per valutare la concentrazione di cortisolo e testosterone.

Questo processo ha permesso di valutare la risposta fisica individuale di ciascun partecipante allo studio. La frequenza cardiaca è anche stata controllata il giorno del test, utilizzando dei cardiofrequenzimetri Polar A370 con una cintura toracica H10 per determinare i valori di allenamento e di recupero.

Risultati

Il risultato mostra una correlazione tra il tempo di allenamento settimanale ad una intensità superiore al 90% della frequenza cardiaca massima e i sintomi di sovrallenamento.

Raccomandazioni

Quando si tratta di HIIT, aumentare il volume di allenamento non permette di avere i migliori risultati, al contrario, un volume troppo importante diventa un ostacolo ai risultati. Per ottenere tutti i benefici dell'allenamento HIIT e evitare il sovrallenamento, vi raccomandiamo di ottimizzare i vostri 30-40 minuti di seduta HIIT settimanale superiori al 90% della frequenza cardiaca e di equilibrarli con altri allenamenti meno intensi.

LES MILLS GRIT e LES MILLS SPRINT sono stati concepiti per spingervi all'85% o più della vostra frequenza cardiaca massima durante 20 dei 30 minuti, il che significa che il vostro cuore può potenzialmente raggiungere il 90% del vostro massimo su un periodo di 15 minuti. Questo significa che con due allenamenti LES MILLS GRIT o SPRINT a settimana, potete raggiungere la dose ottimale settimanale di HIIT.

Se superate questi limiti, è probabile che il vostro corpo non risponda positivamente a questa domanda fisica, come lo dimostrano le misurazioni fatte al momento di questo studio. Al contrario, la domanda fisica molto intensa che comporta fare troppo HIIT può spossare il corpo, limitare la sua risposta positiva e renderlo maggiormente soggetto agli infortuni... quello che si chiama sovrallenamento.

E' anche importante tenere a mente che la fase di recupero dopo un allenamento HIIT è quella durante la quale si mettono in atto tutti gli adattamenti e sviluppi fisici positivi.