

VIDEO TRAINING · DISPENSA DIDATTICA

COME RAGIONO QUANDO PROGETTO UNA SEDUTA HIIT

Dall'adattamento alla persona, dallo stimolo alla costruzione della seduta.

OBIETTIVO DEL MATERIALE

Una dispensa per seguire il training, ripassarlo e recuperare velocemente framework, domande, esempi e criteri decisionali.

01 • PERCHÉ VIDEO TRAINING

ALLENARE IL PROCESSO DECISIONALE

Questo materiale nasce da un training registrato: il suo compito è aiutarti a ripercorrere le decisioni nell'ordine corretto, senza trasformarle in una raccolta di "segreti".

IL TRAINING ALLENA IL PROCESSO DECISIONALE.

La competenza cresce quando impari a farti le domande giuste nella posizione giusta del processo.

ONE TO ONE

Una persona, più spazio per osservare e modulare.
La sequenza del ragionamento resta la stessa.

COPPIA / SMALL GROUP

Aumentano gestione e vincoli, ma l'obiettivo continua a guidare stimolo, dose e scelte operative.

GRUPPO

La progettazione deve diventare gestibile e replicabile, mantenendo chiaro ciò che vuoi far produrre.

TE STESSO

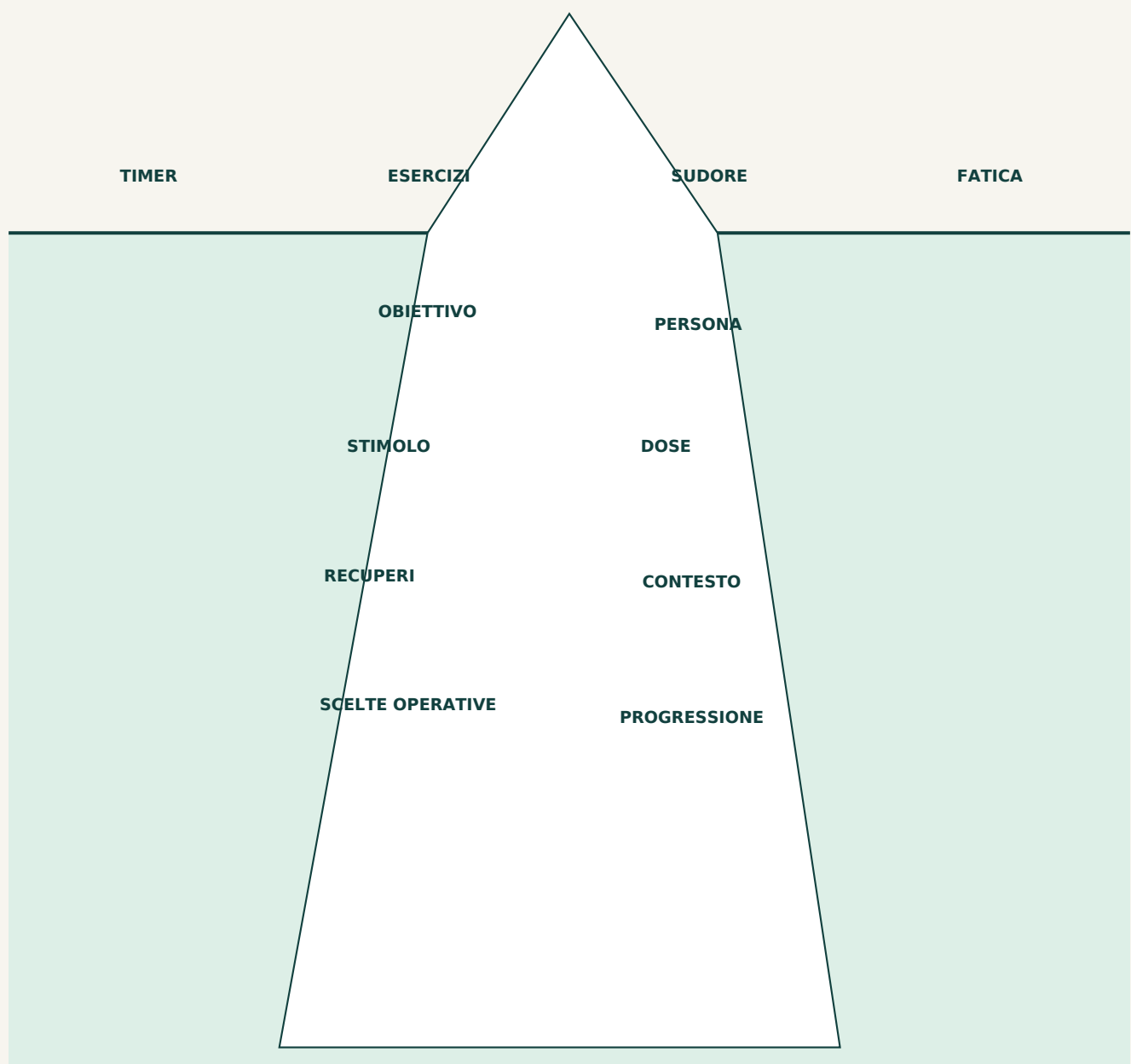
Anche in auto-programmazione il timer arriva dopo le domande su obiettivo, dose, recupero e contesto.

Il numero di persone modifica l'applicazione pratica. La logica di base resta riconoscibile: chiarisci cosa vuoi ottenere, leggi chi deve produrlo, costruisci uno stimolo compatibile e verifica ciò che succede.

02 • ICEBERG

IL TIMER ARRIVA DOPO

La parte visibile di una seduta HIIT occupa pochissimo spazio rispetto a tutto ciò che deve essere deciso prima.

**PROMEMORIA**

Quando inizi da esercizi e timer, stai lavorando sulla punta. Il processo decisionale vive sotto la superficie: obiettivo, persona, stimolo, dose, recuperi, contesto e progressione.

03 • FRAMEWORK

DALL'ADATTAMENTO ALLA PROGRESSIONE

Una sequenza da usare come promemoria ogni volta che inizi a progettare.



04 • PROTOCOLLO

IL PROTOCOLLO È UN CONTESTO COMPLETO

Un rapporto lavoro-recupero preso da solo racconta una parte minima di ciò che ha prodotto quel risultato.

POPOLAZIONE

Sedentari, allenati e atleti partono da margini di adattamento differenti. La stessa dose può produrre risposte molto diverse.

MEZZO

AirBike, cicloergometro o un altro ergometro modificano il compito. Anche la familiarità con il mezzo entra nel risultato.

CONDIZIONI

Intensità, recuperi, ambiente, modalità di monitoraggio e istruzioni fanno parte del protocollo.

TRASFERIBILITÀ

La domanda utile è quanto quella situazione assomigli alla persona che hai davanti e al contesto in cui lavorerai.

DOMANDA DA FARSI

“Su chi è stato costruito questo protocollo e quanto assomiglia alla persona che ho davanti?”

Copiare soltanto “20:10”, “30:30” o qualsiasi altro timer elimina proprio le informazioni che ti servono per capire se quel lavoro è trasferibile. Il protocollo diventa utile quando ne leggi popolazione, mezzo, condizioni, intensità, recuperi e livello dei soggetti.

05 • ADATTAMENTO

QUALE ADATTAMENTO STO CERCANDO?

Prima della seduta serve una direzione: una qualità da sviluppare e un modo concreto per capire se la stai sviluppando.

CAPACITÀ

Quale qualità fisiologica o prestativa voglio sviluppare?

RISPOSTA

Quale tipo di output deve produrre la seduta per stimolarla?

PRESTAZIONE

In quale compito mi aspetto che la persona diventi più brava?

VARIABILE

Quale dato userò per osservare se l'adattamento sta realmente avvenendo?

CONCETTO CHIAVE

L'adattamento dà un orientamento alle scelte successive. Se resta vago, anche stimolo, dose e progressione diventano difficili da leggere.

06 • OBIETTIVO

DA “VOGLIO...” A UN CRITERIO DI LAVORO

Il cliente porta un desiderio. Il trainer lo traduce in prerequisiti, stimoli e segnali che possano essere osservati nel tempo.

1

OBIETTIVO GENERICO

La persona descrive ciò che desidera ottenere con il proprio linguaggio.

2

PREREQUISITI

Individua le capacità che devono esistere prima che quell'obiettivo possa essere perseguito in modo efficace.

3

CRITERIO OSSERVABILE

Definisci ciò che dovrai vedere cambiare per sapere che la direzione è quella corretta.

ESEMPIO

Una richiesta come “voglio un gluteo più alto, tonico e forte” può richiedere prima stabilizzazione, controllo del tronco, gestione dell'anca e capacità di sostenere un certo lavoro. Misurare soltanto il risultato finale mentre mancano i prerequisiti ti fa perdere il processo.

CONCETTO CHIAVE

Un obiettivo ben definito mi dice cosa devo stimolare e cosa dovrò osservare.

07 • PREREQUISITI

IL MOVIMENTO DIVENTA IL LINGUAGGIO DELLA SEDUTA

Con l'HIIT la capacità di produrre, controllare e ripetere movimento sotto stimolo diventa una parte centrale della programmazione.



Nel training questo passaggio serve a ricordare che un obiettivo anatomico può richiedere prima capacità motorie e di controllo. Quando quei prerequisiti crescono, la persona può gestire quantità maggiori di lavoro e la seduta può avvicinarsi progressivamente al target richiesto.

DOMANDA DA PORTARTI VIA

La domanda utile diventa: "Quale movimento deve saper produrre e gestire meglio per poter ricevere lo stimolo che mi serve?"

08 • PERSONA

LA PERSONA DEFINISCE QUANTA PARTE DELLO STIMOLO PUOI PRESCRIVERE

Stesso obiettivo, persone diverse: la seduta può cambiare molto prima ancora di scegliere il protocollo.

LIVELLO ED ESPERIENZA

Quanto è allenata e quanto conosce già quel tipo di lavoro o quel mezzo?

CAPACITÀ TECNICA

Quali movimenti riesce a eseguire bene anche mentre aumenta la fatica?

LAVORO E RECUPERO

Quanto output riesce a sostenere e quanto rapidamente torna capace di produrlo?

CONTESTO

Come si inserisce quella seduta nel resto della settimana e negli altri allenamenti?

ESEMPIO

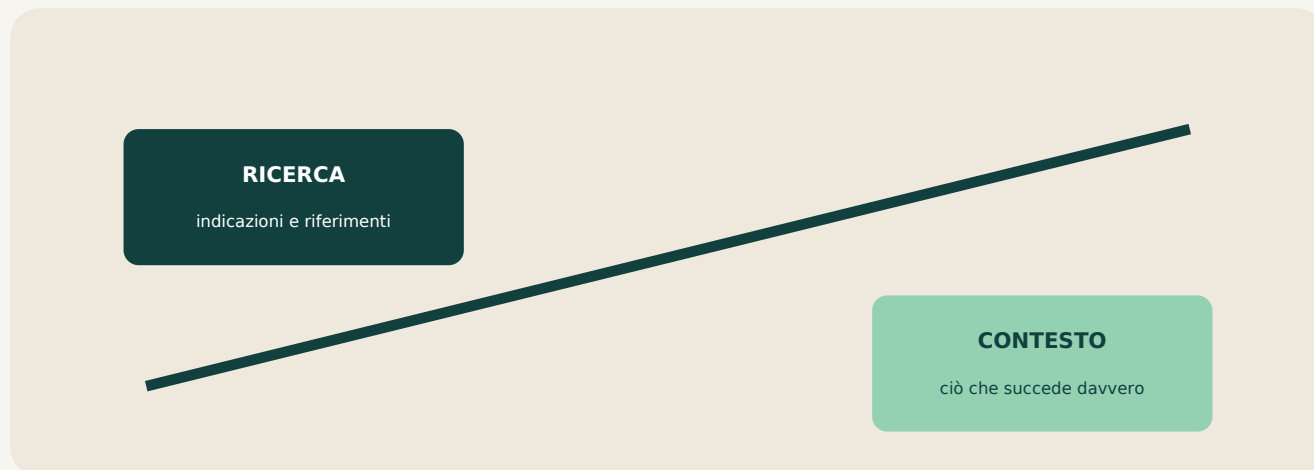
Due gemelli possono avere un corredo genetico molto simile e una storia di allenamento diversa. Più familiarità, più forza o più esperienza con un mezzo possono cambiare ciò che riescono a produrre e sostenere. E di conseguenza ciò che otterranno sarà molto diverso.

Prendere appunti mentre alleni resta parte del lavoro. La persona continua a mostrarti dettagli che non conoscevi: capacità, difficoltà, abitudini, risposte al recupero. Quelle informazioni diventano materiale per le decisioni successive.

09 • RICERCA

LA RICERCA INDICA UNA DIREZIONE

Gli studi forniscono riferimenti. Il trainer deve poi leggere persona, contesto e risposta reale.



L'ANALOGIA

Pensa al “vecchietto di paese” del training: può darti una buona indicazione, ma potrebbe non conoscere una strada aperta dieci giorni prima. L'informazione resta utile; la realtà va comunque osservata.

- Possibilità di misurazione: ciò che possiamo studiare dipende anche dagli strumenti disponibili.
- Risorse e finanziamenti: alcune domande richiedono mezzi costosi e popolazioni difficili da reclutare.
- Popolazione studiata: trasferire un risultato richiede di capire quanto assomigli al soggetto reale.
- Verifica pratica: osserva la risposta e correggi l'ipotesi quando il contesto mostra qualcosa di diverso.

10 • COMPATIBILITÀ

QUATTRO FILTRI PRIMA DELLA DOSE

Un lavoro sulla carta può sembrare corretto. La persona deve poterlo produrre con qualità, tollerarlo, recuperarlo e ripeterlo in un contesto leggibile.

TECNICA ACCETTABILE

La richiesta coordinativa resta gestibile mentre aumenta la fatica?

TOLLERANZA POSSIBILE

Quanto lavoro può sostenere mantenendo l'output ricercato?

STIMOLO

compatibile con la persona

RECUPERO MODULABILE

Quanto tempo serve per essere nuovamente capace di produrre quel lavoro?

CONTESTO REPLICABILE

Le condizioni permettono di confrontare la risposta nel tempo?

11 • TECNICA

QUALITÀ CHE REGGE MENTRE SALE LA FATICA

Il criterio operativo del training è una tecnica sufficientemente solida da restare compatibile con carico, coordinazione, sicurezza e scopo del compito.

COORDINAZIONE

La prima cosa da osservare quando la fatica aumenta: il gesto resta organizzato?

CARICO

La richiesta esterna modifica la strategia. Ciò che è pulito a vuoto può cambiare quando il carico sale.

SICUREZZA

Un deterioramento tecnico con sovraccarico può diventare rapidamente incompatibile con il compito.

QUALITÀ

Serve un criterio concreto per decidere fino a quando il lavoro continua a rappresentare ciò che volevi allenare.

DA TENERE A MENTE

Nel training tecnica e biomeccanica vengono mantenute distinte. Qui ci interessa il criterio operativo: la qualità del gesto deve restare compatibile con la richiesta che stai somministrando.

12 • TOLLERANZA

RIESCE A PRODURRE L'OUTPUT CHE STAI CERCANDO?

La dose deve poter essere sostenuta abbastanza a lungo da rappresentare davvero lo stimolo scelto.

300 W

IL NUMERO È SOLO L'INIZIO

La domanda operativa è se quella persona riesca a raggiungerlo, mantenerlo e riprodurlo nel formato che hai previsto.

NELLA PRATICA

La tolleranza allo sforzo varia. In alcune persone la sensazione di fatica o il respiro molto impegnato possono diventare un limite prima del potenziale fisico reale. Nel training questo viene trattato come informazione da osservare, non come contenuto medico.

- Raggiunge il target oppure resta sistematicamente sotto?
- Quanto tempo riesce a mantenerlo prima che compaia un decadimento evidente?
- Quando il target cala, cosa si deteriora per primo: output, tecnica, qualità del gesto, capacità di ripartire?
- Il limite osservato è compatibile con lo stimolo che volevi produrre?

13 • CONTESTO

CONFRONTARE PRESTAZIONI RICHIEDE CONDIZIONI LEGGIBILI

La risposta cambia con orario, alimentazione, luogo, attrezzatura e possibilità di monitorare l'output.

ORARIO

Mattino, pomeriggio, appena sveglia o metà mattina.

ALIMENTAZIONE

Digiuno o post-prandiale possono cambiare la risposta.

LUOGO

Spazi e condizioni operative modificano il compito.

ATTREZZATURA

Cambiare mezzo può cambiare familiarità e modo di produrre output.

MISURAZIONE

Se non puoi leggere l'output nello stesso modo, anche il confronto perde precisione.

REPLICABILITÀ

Decidi quali condizioni devono essere simili quando vuoi valutare un cambiamento nel tempo.

DA OSSERVARE

Quando un test o una seduta viene ripetuta, annota le condizioni che possono modificare la risposta. Ti aiuta a capire se stai osservando un adattamento oppure una giornata semplicemente diversa.

14 • RECUPERO

IL RECUPERO FA PARTE DELLA DOSE

Serve a riportare la persona in una condizione da cui possa produrre di nuovo il tipo di lavoro che stai cercando.

LAVORO

durata e richiesta

RECUPERO

tempo e modalità

RIPETIBILITÀ

output nelle serie successive

DECADIMENTO

quanto e dove cala

ERRORE FREQUENTE

Ridurre sistematicamente il recupero per aumentare fatica e densità può cambiare completamente ciò che la persona riesce a produrre nelle serie successive.

DOMANDA DA FARSI

“Il recupero che sto concedendo permette ancora di produrre il lavoro che sto cercando?”

Se la prima serie parte fortissimo e poco dopo “vede la Madonna in 4K”, il problema non si risolve celebrando la fatica. Devi leggere se il decadimento era previsto, se arriva troppo presto e se il recupero sta ancora sostenendo lo stimolo per cui hai costruito la seduta.

CONCETTO CHIAVE

La densità resta una variabile della dose. La sua utilità dipende dal lavoro che vuoi rendere ripetibile, non dalla quantità di sofferenza che riesci ad accumulare.

15 • COSTRUZIONE

QUATTRO DOMANDE CHE TRASFORMANO LA LOGICA IN SEDUTA

A questo punto struttura, intensità, recuperi, esercizi e mezzi possono essere scelti con una funzione precisa.

STRUTTURA

Quale organizzazione del lavoro mi permette di esporre la persona allo stimolo che sto cercando?

INTENSITÀ

Quanto deve spingere perché la seduta produca davvero la risposta che voglio ottenere?

RECUPERI

Quanto deve recuperare per mantenere qualità, target e significato del lavoro?

ESERCIZI E MEZZI

Quali movimenti, attrezzi o modalità sono coerenti con obiettivo, persona e contesto?

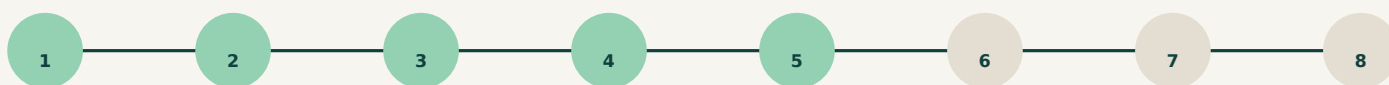
CONTESTO OPERATIVO

Tempo totale disponibile, frequenza settimanale e mezzi realmente utilizzabili entrano qui. Anche una sostituzione può funzionare, purché conservi il principio che volevi allenare.

16 • INTENSITÀ

RELATIVIZZARE RICHIEDE VALUTAZIONE

Il test può essere massimale, ma può anche essere una prova pratica della combinazione che userai davvero: intensità, recupero e numero di serie.



ESEMPIO: OSSERVA COSA SUCCEDIE LUNGO TUTTE LE 8 SERIE

OUTPUT

Quanto del target riesce a mantenere da una serie all'altra?

TECNICA

La traiettoria e la qualità del gesto restano leggibili mentre cresce la fatica?

RECUPERO

Riparte in una condizione coerente con il lavoro che vuoi ripetere?

DECADIMENTO

Il calo rientra nel range che avevi ipotizzato oppure cambia identità al compito?

IPOTESI DA VERIFICARE

Le prime prove servono anche a capire se la combinazione intensità + recupero + serie che avevi immaginato è sostenibile per quella persona.

17 • IPOTESI

LA PROGRAMMAZIONE PARTE DA UN'IPOTESI

Ogni programma iniziale contiene una quota di incertezza. Le prime sedute servono anche a conoscere meglio la persona e a correggere ciò che avevi previsto.

**“SE ESISTESSE UNA RICETTA DEFINITIVA,
NON AVREMMO BISOGNO DI CONTINUARE A
STUDIARE.”**

- Il soggetto non è completamente conoscibile in anticipo. La risposta emerge anche durante il lavoro.

AMMISSIONE DI REALTÀ

La competenza del trainer vive anche nella capacità di aggiornare la propria previsione quando la persona mostra qualcosa che prima non potevi sapere.

18 • SECONDO FRAMEWORK

IL CICLO CHE RENDE LA PROGRAMMAZIONE PIÙ PRECISA

La seduta produce informazioni. Quelle informazioni tornano dentro la programmazione successiva.



19 • CRITERI

QUATTRO SEGNALI DI UNA SEDUTA LEGGIBILE

Una buona costruzione permette di riconoscere ciò che volevi allenare e di capire se la persona sta migliorando.

COERENZA INTERNA

Stimolo, struttura, intensità, recuperi ed esercizi vanno nella stessa direzione.

VALIDITÀ DEL TARGET

La fatica può esserci, ma ciò che volevi allenare deve restare leggibile.

PROGRESSIONE OSSERVABILE

Nel tempo devi poter capire se la persona sta migliorando davvero e in che cosa.

DECISIONE GUIDATA

Le scelte operative partono da un obiettivo chiaro e vengono corrette usando ciò che osservi.

DAL TRAINING

Questi criteri non eliminano l'incertezza. Ti aiutano a costruire ipotesi "sempre meno alla carlona" e a riconoscere prima quando qualcosa sta perdendo coerenza.

20 • MONITORAGGIO

IL MASSIMO CONTROLLO REALISTICO

Più informazioni possono ridurre l'approssimazione, ma la persona deve riuscire ancora ad allenarsi.

SE SEI PRESENTE

Osserva ciò che conta per quel lavoro: output, tecnica, recupero, qualità e andamento delle serie. Prendi appunti quando emerge qualcosa di utile.

SE LAVORI A DISTANZA

Decidi pochi dati realmente utili. Il cliente deve allenarsi, non diventare un tecnico di laboratorio mentre esegue la seduta.

PROMEMORIA

PIÙ DATI NON SIGNIFICA SEMPRE MIGLIOR MONITORAGGIO.

La quantità di informazioni richiesta deve essere compatibile con il contesto e con la capacità della persona di raccoglierle.

COERENZA E MOTIVAZIONE

Quando il cliente chiede continuamente di cambiare esercizi o scheda, la coerenza con l'obiettivo resta il riferimento. Nel training viene proposta anche una possibile "seduta jolly": uno spazio separato che può offrire varietà senza smontare il lavoro principale.

NELLA PRATICA

La varietà può essere gestita. Il punto è evitare che diventi il criterio che decide ogni settimana stimolo, dose e struttura.

21 • CONCLUSIONE

PRIMA DEVE ESSERE CHIARO IL PERCHÉ

Ritorna alla mappa ogni volta che ti accorgi di stare scegliendo timer, esercizi o protocolli prima di aver definito ciò che vuoi ottenere.

ADATTAMENTO

Che cosa voglio ottenere?

PERSONA

Chi deve produrre quello stimolo?

STIMOLO

Quale lavoro mi serve?

DOSE

Quanto lavoro? Quanta intensità? Quanto recupero?

SCELTE OPERATIVE

Quali esercizi, mezzi e progressioni?

**PRIMA DEVE ESSERE CHIARO IL PERCHÉ.
IL TIMER ARRIVA DOPO.**

IL PASSAGGIO SUCCESSIVO

VUOI PORTARE QUESTO RAGIONAMENTO DENTRO LA TUA PROGRAMMAZIONE?

Questo training mostra una parte del processo con cui affronto la progettazione e l'applicazione dell'HIIT nel Fitness. Nell'Accademia HIIT per il Fitness sviluppiamo questi principi in modo sistematico attraverso fisiologia, programmazione, intensità, test, recuperi, progressioni, scelta dei mezzi e applicazione pratica.

COMPRENDI. PROGRAMMA. APPLICA.

SCOPRI HIIT PER IL FITNESS

PAGINA PRODOTTO DIRETTA

hiitelite360.com/prodotto/hiit-per-il-fitness-videocorso-online-formativo/

RESTA NELL'ECOSISTEMA SPREK

SITO www.hiitelite360.com

FACEBOOK www.facebook.com/hiitelite360

TIKTOK www.tiktok.com/@hiit_elite360

INSTAGRAM www.instagram.com/hiit_elite360/

YOUTUBE www.youtube.com/@hiitelite360

EMAIL info@hiitelite360.com