TRAINING FOR OUTDOOR

OUTDOOR PERFORMANCE CHECK UP

Test fisici di autovalutazione per trekking e sport outdoor

Scopri il tuo livello di preparazione per trekking in montagna attraverso test di mobilità, forza, respirazione e resistenza.



TRAINING FOR OUTDOOR

INDICE – Outdoor Performance Check up

- Introduzione
- Disclaimer
- Come usare la guida
- Chi sono?
- Test Respirazione
- Test Molibità - Full Squat Test
- Test mobilità - Caviglia - Knee to wall
- Test mobilità - Sit and Reach
- Test mobilità - Shoulder mobility test
- Test Stabilità - Plank test
- Test Resistenza alla forza - Squat Test 1'
- Test Resistenza alla forza - Sit up Test 1'
- Test Resistenza alla forza - Push up Test 1'
- Test Resistenza alla forza - Step up Test 1'
- Test aerobico - Harvard step Test
- Test outdoor - Cronoscalata 500m dislivello
- Test per l'alta quota
- Training 4 Outdoor
- Il Bivio - I due sentieri
- Prenota il check up con Training 4 Outdor
- Conclusioni

TRAINING FOR OUTDOOR

INTRODUZIONE – Outdoor Performance Check Up
Test fisici di autovalutazione per trekking e sport outdoor

Sempre più persone si avvicinano al trekking, al trail running, alla montagna e agli sport outdoor.

Spesso però si pensa che per affrontare un trekking o una salita basti camminare o uscire nel weekend.
La realtà è che le attività outdoor richiedono molte qualità fisiche diverse:

- resistenza aerobica
- forza delle gambe
- stabilità ed equilibrio
- mobilità articolare
- core stability
- capacità respiratoria
- capacità di affrontare dislivelli
- capacità di recuperare tra un giorno e l'altro

Molte persone si accorgono di non essere preparate quando:

- fanno fatica in salita
- hanno male alle ginocchia in discesa
- si stanca la schiena con lo zaino
- perdono stabilità sui sentieri tecnici
- hanno sempre il fiatone
- recuperano lentamente
- dopo più giorni di trekking sono distrutte

Il problema non è la montagna.
Il problema è che spesso affrontiamo la montagna senza prepararci davvero. Allenarsi per gli sport outdoor non significa allenarsi di più, ma allenarsi in modo più specifico.

TRAINING FOR OUTDOOR

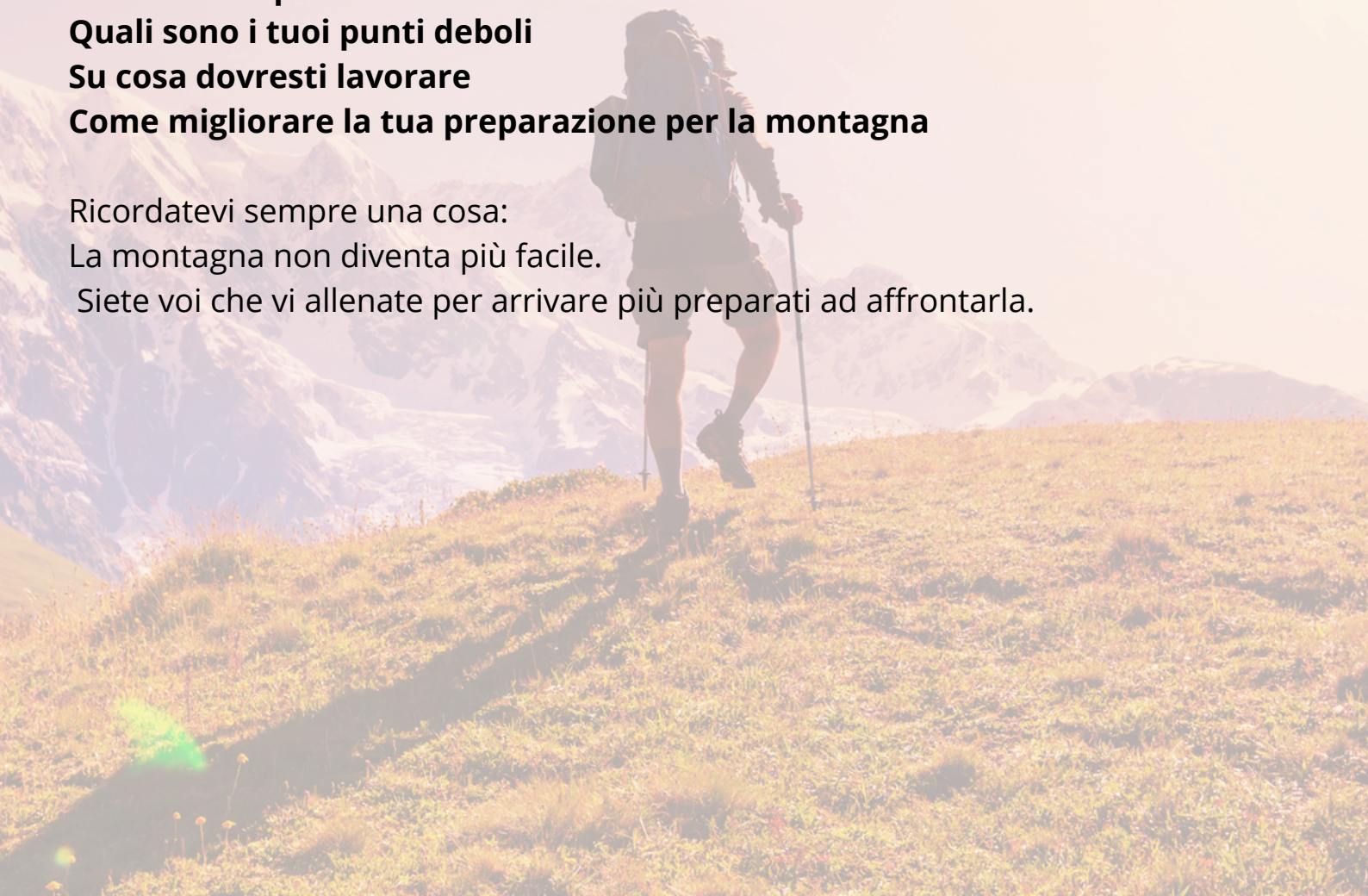
Per questo motivo abbiamo creato l'Outdoor Performance Check Up, una guida con una serie di test fisici che ti permettono di valutare il tuo livello di preparazione per trekking e sport outdoor.

Attraverso questi test potrai valutare:

- Mobilità
- Stabilità
- Core
- Forza
- Resistenza
- Capacità cardiovascolare
- Efficienza in salita
- Respirazione

L'obiettivo di questa guida non è fare un punteggio, ma aiutarti a capire:
Da dove stai partendo
Quali sono i tuoi punti deboli
Su cosa dovresti lavorare
Come migliorare la tua preparazione per la montagna

Ricordatevi sempre una cosa:
La montagna non diventa più facile.
Siete voi che vi allenate per arrivare più preparati ad affrontarla.



TRAINING FOR OUTDOOR

Disclaimer

I test presenti in questa guida sono test fisici e possono essere impegnativi. Eseguili solo se sei in buone condizioni di salute.

In caso di infortuni, dolori, patologie o dubbi sulla tua condizione fisica, consulta prima un medico o un professionista sanitario.

Interrompi immediatamente il test in caso di dolore, vertigini, mancanza di respiro o qualsiasi sensazione anomala.

Questa guida ha scopo informativo e di autovalutazione.



TRAINING FOR OUTDOOR

Come usare questa guida

Questa guida è stata creata per permetterti di valutare il tuo livello di preparazione fisica per trekking, trail running e sport outdoor attraverso una serie di test di autovalutazione.

L'obiettivo non è ottenere il punteggio più alto, ma capire:

- Da dove stai partendo
- Quali sono i tuoi punti forti
- Quali sono i tuoi punti deboli
- Su cosa dovresti lavorare
- Come migliorare la tua preparazione per la montagna

Come eseguire i test

Per ottenere risultati attendibili ti consigliamo di:

- Eseguire i test quando sei riposato
- Fare un breve riscaldamento prima di iniziare
- Seguire le istruzioni di ogni test
- Segnare tutti i risultati nelle tabelle
- Non forzare i movimenti
- Interrompere il test in caso di dolore
- Ripetere i test dopo 8–12 settimane di allenamento per valutare i miglioramenti

In che ordine eseguire i test

Ti consigliamo questo ordine:

1. Test respirazione
2. Test mobilità
3. Test stabilità
4. Test resistenza alla forza
5. Test cardiovascolare
6. Test outdoor cronoscalata

TRAINING FOR OUTDOOR

Questo ordine permette di evitare che la fatica influenzi i test di mobilità e stabilità.

Quanto tempo serve
Puoi eseguire tutti i test in:

- 1 sessione completa
- oppure
- Dividere i test in 2–3 giorni

L'importante è segnare tutti i risultati e confrontarli nel tempo.
Ricorda
Quello che non si misura, non si può migliorare.

Questi test servono per capire da dove partire e costruire il tuo percorso di allenamento per gli sport outdoor.



TRAINING FOR OUTDOOR

Chi sono

Mi chiamo Mattia Capozzoli e sono il fondatore di Training 4 Outdoor.
Sono chinesiologo clinico e mi occupo di allenamento, valutazione funzionale, respirazione e preparazione fisica per gli sport outdoor.

Collaboro come docente in istituti sanitari e in master nell'ambito della valutazione funzionale e della respirazione applicata allo sport e alla performance.

Negli anni ho lavorato nel mondo della preparazione fisica, della riabilitazione e dell'allenamento, ma la mia vera passione è sempre stata la montagna e tutto ciò che riguarda gli sport outdoor: trekking, alpinismo, sci alpinismo, trail running, arrampicata e viaggi in natura.

Dopo alcuni anni vissuti e lavorati a Milano, a seguito di un incidente in motorino, ho deciso di cambiare direzione e spostarmi a vivere in Alto Adige, in Val Gardena, per poter vivere la natura e la montagna ogni giorno, non solo nei weekend o durante le vacanze.

Dopo l'incidente e a sei mesi dalla ricostruzione del legamento crociato, ero nuovamente sui ghiacciai del Monte Bianco a scalare e l'inverno successivo sono tornato a sciare e praticare sci alpinismo, una delle mie più grandi passioni.

Questo percorso mi ha insegnato quanto sia importante allenarsi in modo specifico per quello che si vuole fare in montagna e negli sport outdoor.
Attualmente sto frequentando il percorso per diventare Accompagnatore di Media Montagna, per unire sempre di più la preparazione fisica con l'esperienza diretta in ambiente naturale.

TRAINING FOR OUTDOOR

Ho creato Training 4 Outdoor con un obiettivo semplice:
aiutare le persone a prepararsi fisicamente per vivere meglio i propri sport outdoor e le proprie avventure nella natura.

Perché alla fine l'obiettivo non è allenarsi di più,
ma vivere meglio quello che amiamo fare là fuori, in natura, in montagna.

TI LASCIO UN VIDEO CHE RIASSUME LA MIA STORIA



TEST RESPIRAZIONE

Test pausa–controllo (Metodo Buteyko)

Il test pausa–controllo, sviluppato dal Dott. Buteyko, è un test semplice che permette di valutare l'efficienza della respirazione e la tolleranza all'anidride carbonica, un parametro molto importante per la resistenza e la gestione dello sforzo, soprattutto negli sport outdoor.

Una respirazione efficiente permette di:

- Migliorare la resistenza
- Ridurre il fiatone
- Migliorare il recupero
- Migliorare l'ossigenazione dei tessuti
- Gestire meglio lo sforzo in salita
- Migliorare la performance aerobica

In condizioni normali, una respirazione efficiente dovrebbe portare ad una ventilazione di circa 4–6 litri di aria al minuto a riposo.

Per eseguire questo test non servono macchinari particolari, ma solo:

- Una sedia
- Un cronometro o il timer dello smartphone

Come eseguire il test

Il test si svolge in queste fasi:

1. Sedersi comodi su una sedia con la schiena dritta.
2. Rilassarsi e respirare normalmente per alcuni secondi.
3. Inspirare ed espirare normalmente.
4. Dopo una normale **espirazione**, tappare il naso con le dita e tenere la bocca chiusa.
5. Contare i secondi fino a quando compare il primo stimolo a respirare o un leggero disagio.
6. Riprendere a respirare normalmente dal naso.
7. Ripetere il test almeno 3 volte e considerare il valore migliore.

Importante:

Il test non va fatto trattenendo l'apnea vuota al massimo, ma fermandosi quando compare il primo stimolo a respirare.

TEST RESPIRAZIONE



Tempo pausa–controllo	Valutazione	Punteggio
< 10 sec	Respirazione molto scarsa	1
10 – 20 sec	Respirazione scarsa	2
20 – 30 sec	Respirazione appena sufficiente	3
30 – 40 sec	Respirazione sufficiente	4
40 – 60 sec	Respirazione media	5
> 60 sec	Respirazione efficiente	6

Risultato Migliore

Test in secondi: _____

Punteggio test: ____ / 6

TEST RESPIRAZIONE

HEALTH STATUS	BREATHING	DEGREE OF ABNORMA-LITY	CO2 in ALVEOLI % (millimeters of mercury)		POSITIVE MAXIMUM PAUSE (seconds)	PULSE (beats per minute)
Super Endurance and Longevity	Gentle Breathing	VII	Special Conditions			
		VI				
		V	7.5	53.5	180	48
		IV	7.4	52.8	150	50
		III	7.3	52	120	52
		II	7.1	50.6	100	55
		I	6.8	48.5	80	57
The Norm (Optimal Health)			6.5	46.3	60	60
Disease	Excessive Breathing	I	6	42.8	50	65
		II	5.5	39.2	40	70
		III	5	35.7	30	75
		IV	4.5	32.1	20	80
		V	4	28.5	10	90
		VII	3.5	25	5	100
DEATH						

Interpretazione pratica

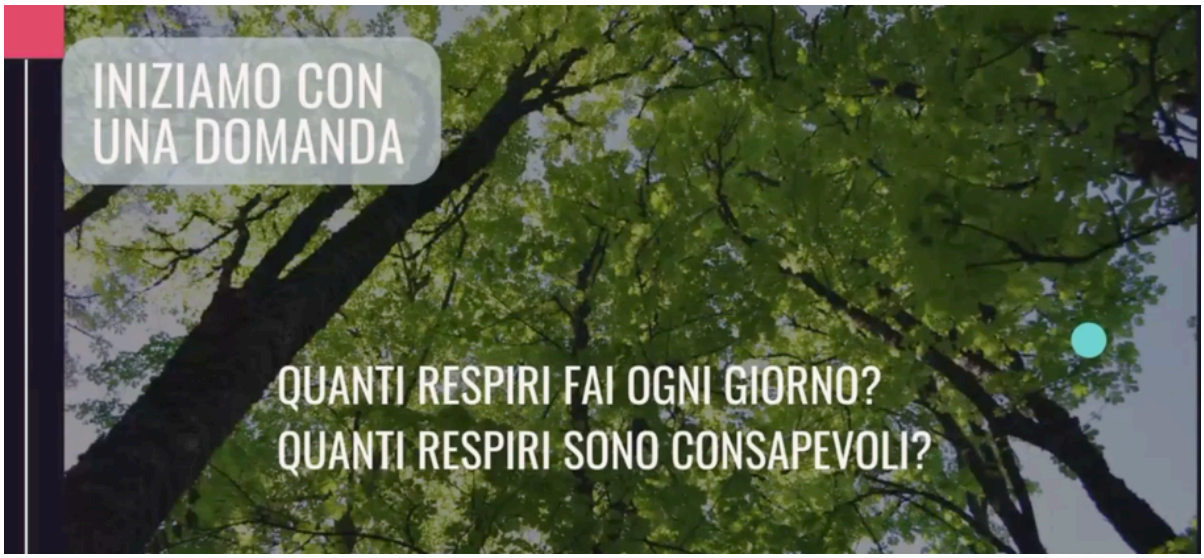
- Meno di 15 secondi: probabile respirazione inefficiente. È consigliato iniziare un lavoro sulla respirazione.
- Tra 20 e 30 secondi: livello medio, c'è margine di miglioramento.
- Tra 30 e 40 secondi: buona efficienza respiratoria.
- Oltre 40 secondi: respirazione efficiente e buona tolleranza allo sforzo aerobico.
- Oltre 50 secondi: respirazione molto efficiente.

Se il tuo valore è basso, è consigliato iniziare esercizi di:

- Respirazione diaframmatica
- Respirazione nasale
- Controllo del ritmo respiratorio
- Apnee camminando
- Espirazioni lunghe

Migliorare la respirazione significa fare meno fatica, recuperare più velocemente e gestire meglio lo sforzo in salita.

TEST RESPIRAZIONE



TROVI IL VIDEO DI SPIEGAZIONE DEL TEST PAUSA CONTROLLO QUI

MOBILITA’

1. FULL SQUAT TEST

Test di mobilità globale
Il Full Squat Overhead Test è un test di valutazione della mobilità globale del corpo.

Permette di osservare contemporaneamente mobilità di:

- Caviglia
- Ginocchio
- Anca
- Colonna toracica
- Spalle
- Catena muscolare posteriore
- Controllo del core e della postura
-

È uno dei test più utili per capire se il corpo è in grado di muoversi in modo efficiente

Se questo movimento è limitato, spesso compaiono:

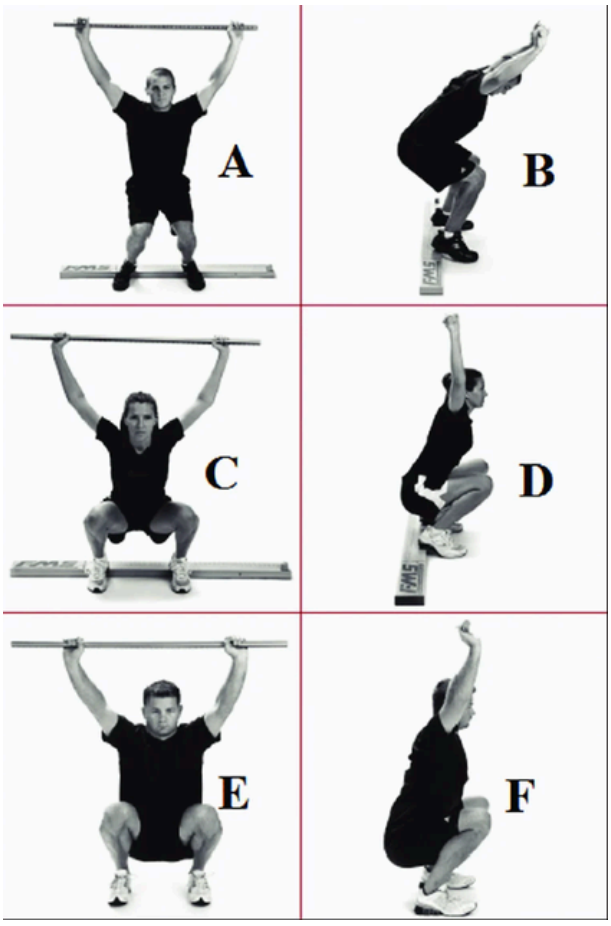
- Dolore alle ginocchia
- Mal di schiena
- Affaticamento precoce per compensi
- Instabilità in discesa

MOBILITA’

1. FULL SQUAT TEST

Come eseguire il test

1. Posizionati in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Alza le braccia sopra la testa.
3. Mantieni le braccia distese sopra la testa.
4. Scendi lentamente in accosciata completa.
5. Mantieni:
    - Talloni appoggiati a terra
    - Ginocchia in linea con i piedi
    - Schiena con curve fisiologiche
    - Braccia sopra la testa
6. Mantieni la posizione qualche secondo.
7. Risali lentamente.



A - B = 1 PUNTO

C - D = 2 PUNTI

E - F = 3 PUNTI

MOBILITA’

1. FULL SQUAT TEST

INSERISCI QUI LE FOTO DEL TUO TEST

Punteggio	Descrizione
3	Squat completo senza
2	Squat completo con
1	Squat parziale
0	Dolore o impossibilità

Risultato
Valutazione: _____

Punteggio test: ____ / 3

MOBILITA’

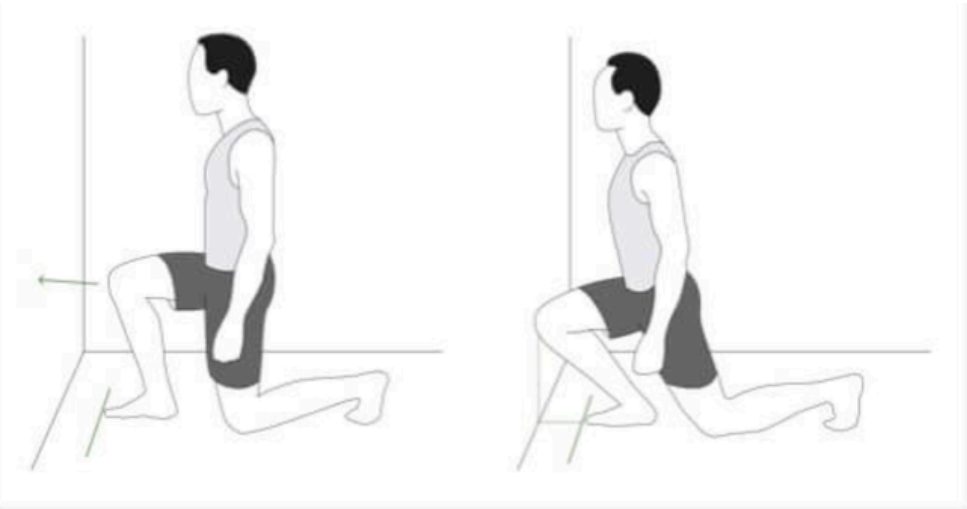
2. CAVIGLIA - KNEE TO WALL

Obiettivo del test
Valutare la mobilità della caviglia (dorsiflessione), fondamentale per:

- stabilità ginocchio

Come eseguire il test?
Posizionare il piede davanti al muro

1. Tallone sempre a terra
2. Portare il ginocchio in avanti fino a toccare il muro
3. Se il ginocchio tocca il muro, allontanare il piede
4. Misurare la distanza tra punta del piede e muro
5. Ripetere per entrambe le caviglie



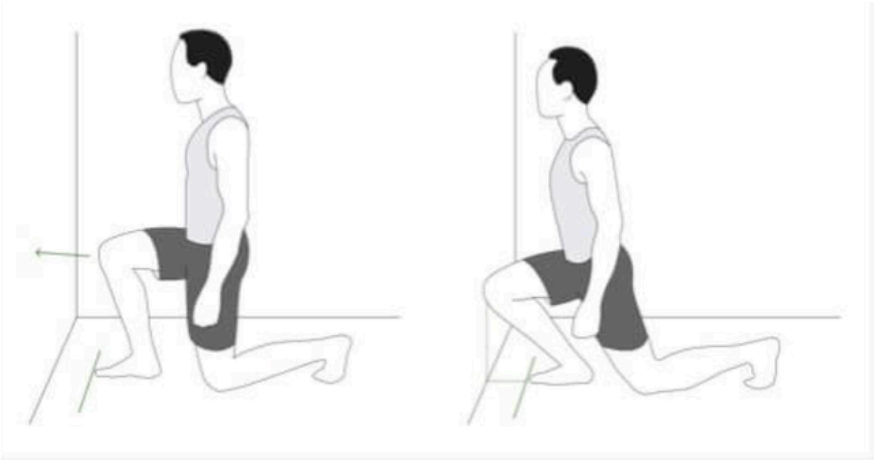
Risultato gamba dx: _____ cm
Risultato gamba sx: _____ cm

Valutazione: _____

Punteggio test: ____ / 5

MOBILITA’

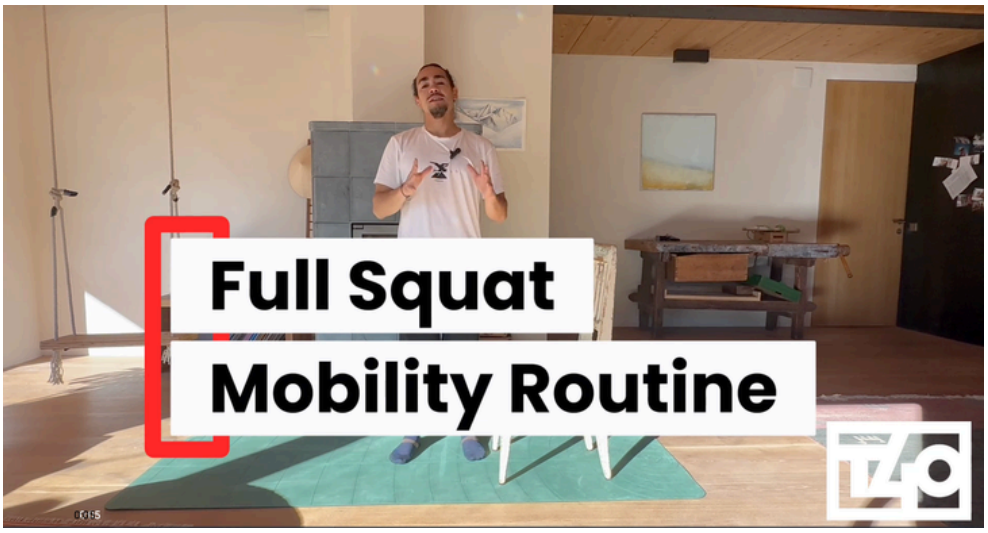
2. CAVIGLIA - KNEE TO WALL



Distanza piede-	Valutazione	Punteggio
< 5 cm	Mobilità molto	1
5 – 7 cm	Mobilità scarsa	2
7 – 9 cm	Mobilità sufficiente	3
9 – 11 cm	Mobilità buona	4
> 11 cm	Mobilità ottima	5

Differenza dx-sx	Valutazione
< 1 cm	Normale
1 – 2 cm	Leggera asimmetria
> 2 cm	Asimmetria importante

MOBILITY FULL SQUAT ROUTINE



TROVI IL VIDEO PER MIGLIORARE LA MOBILITA' DI CAVIGLIA ED ANCA PER LO SQUAT TEST QUI

MOBILITA’

3. SIT AND REACH

Cosa fare:
Seduti a terra con le gambe distese
posizionare un metro da sarto lungo la gamba a fianco di essa
Flettere il busto in avanti portando le braccia verso i piedi, schiena dritta e piedi a martello, cercare di toccare con le mani il punto più distante possibile senza piegare le ginocchia
mantenere la posizione per 5 secondi senza molleggiare

Eseguire il test 2 volte
Lo zero sul metro è rappresentato dalla punta dei piedi. I risultati oltre il punto 0 sono connotati con il segno +, quelli inferiori dal segno -

A cosa serve:
Valutazione della mobilità degli arti inferiori della catena muscolare posteriore

Suggerimenti:
non inarcare eccessivamente la schiena durante il movimento
non piegare le ginocchia
mantieni le braccia tese e respira lentamente



MOBILITA’

3. SIT AND REACH

INSERISCI QUI LE FOTO DEL TUO TEST

Risultato (cm)	Valutazione	Punteggio
< 0	Molto scarso	1
0 – 5	Scarso	2
6 – 15	Sufficiente	3
16 – 25	Buono	4
26 – 35	Molto buono	5
> 35	Ottimo	

Risultato
Valutazione: _____

Punteggio test: ____ / 3

MIGLIORARE LA MOBILITA DELLA CATENA POSTERIORE



TROVI IL VIDEO PER MIGLIORARE LA MOBILITA' DELLA CATENA POSTERIORE QUI

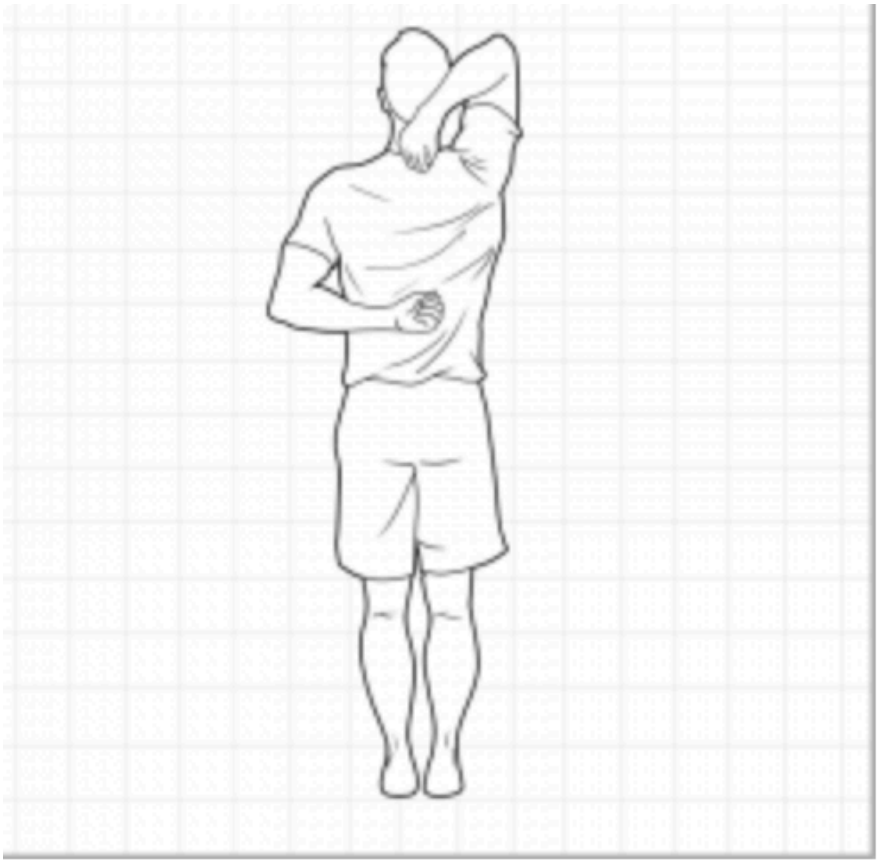
MOBILITA’

4. SHOULDER MOBILITY TEST

Cosa fare:
Portare le mani dietro la schiena, una dall’alto e una dal basso, cercando di avvicinare le dita il più possibile senza piegare la schiena o sollevare le spalle. Ripetere l'operazione alternando la posizione delle mani.

A cosa serve:
Valutazione della mobilità generale delle spalle, della flessibilità dei muscoli pettorali e della parte superiore della schiena, della coordinazione e del controllo motorio.

Suggerimenti:
Iniziare in posizione eretta con i piedi larghi quanto la larghezza delle spalle.
La mano superiore passa sopra la spalla e quella inferiore dietro la schiena.
Cercare di toccare le dita senza compensare con il tronco.
Mantenere una respirazione regolare e non forzare il movimento.
Ripetere l'operazione cambiando la posizione delle mani per valutare entrambe le spalle



MOBILITA’

4. SHOULDER MOBILITY TEST

Misura la distanza tra le mani

Risultato	Punteggio
Mani si sovrappongono	3
Mani si toccano	2
Mani non si toccano	1
Dolore	0

INSERISCI QUI LE FOTO DEL TUO TEST

Risultato
Valutazione: _____

Punteggio test: ____ / 3

MIGLIORA LA MOBILITA' DELLE SPALLE



TROVI IL VIDEO PER MIGLIORARE LA MOBILITA' DELLE SPALLE QUI

STABILITA’
PLANK TEST

Obiettivo del test:
Valutare la resistenza isometrica del core e la capacità di mantenere l’allineamento corporeo sotto fatica.

Procedura:
1. Posizione plank sulle mani
2. Mani sotto le spalle
3. Corpo in linea: testa – schiena – bacino – talloni
4. Addome attivo e glutei contratti
5. Respirazione controllata
6. Mantenere la posizione il più a lungo possibile
7. Il test termina quando:
    - il bacino scende
    - il bacino sale
    - perdita allineamento
    - dolore lombare

Criteri di valutazione tecnica
Segnare se presenti:
- Iperlordosi lombare
- Bacino alto
- Spalle in chiusura
- Tremori precoci
- Apnea
- Perdita allineamento



STABILITA’
PLANK TEST

Risultato
Valutazione: _____

Punteggio test: ____

Tempo	Valutazione	Punteggio
< 30 sec	Molto scarso	1
30 – 60 sec	Scarso	2
60 – 90 sec	Sufficiente	3
90 – 120 sec	Buono	4
120 – 180 sec	Ottimo	5
> 180 sec	Eccellente	6

RESISTENZA ALLA FORZA

SQUAT TEST 1'

Cosa fare:
in 1 minuto devi compiere il maggior numero di squat, gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Punte dei piedi extraruotate di almeno 15°
schiena dritta, petto fiero, scapole vicine e mani giunte al petto incrociate
piegamento sulle gambe
effettuare il maggior numero di ripetizioni in 1 minuto e annota il risultato.

A cosa serve:
valuta la forza degli arti inferiori

Suggerimenti:
schiena dritta
talloni attaccati a terra
ginocchia seguono la direzione del piede
ginocchia non superano la linea dei piedi



RESISTENZA ALLA FORZA

SQUAT TEST 1'

DONNE						
FASCIA DI ETÁ	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	Punteggio
Eccellente	>29	>26	>23	>20	>17	7
Buono	27-29	24-26	21-23	18-20	15-17	6
Sopra la media	24-26	21-23	18-20	15-17	12-14	5
Nella media	21-23	18-20	15-17	12-14	9-11	4
Sotto la media	18-20	15-17	12-14	9-11	6-8	3
Scarso	15-17	12-14	9-11	6-8	3-5	2
Molto scarso	<15	<12	<9	<6	<3	1

UOMINI						
FASCIA DI ETÁ	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	Punteggio
Eccellente	>34	>32	>29	>26	>23	7
Buono	33-34	30-32	27-29	24-26	21-23	6
Sopra la media	30-32	27-29	24-26	21-23	18-20	5
Nella media	27-29	24-26	21-23	18-20	15-17	4
Sotto la media	24-26	21-23	18-20	15-17	12-14	3
Scarso	21-23	18-20	15-17	12-14	9-11	2
Molto scarso	<21	<18	<15	<12	<9	1

Risultato

Valutazione: _____

Punteggio test: ____

RESISTENZA ALLA FORZA

SIT UP TEST 1'

Cosa fare:

- in 1 minuto devi compiere il maggior numero di crunch (addominali)
- schiena a terra, gambe piegate, piedi in appoggio a terra o su una sedia
- posizionare le dita delle mani sulle ginocchia
- eseguire una flessione del busto sul bacino di circa 30°, sollevando la parte alta della schiena e arrivando a toccare le ginocchia con il palmo della mano
- Effettuare il maggior numero di ripetizioni in un minuto e prendere nota del punteggio

A cosa serve:

valuta la resistenza dei muscoli addominali

Suggerimenti:

- zona lombare sempre a terra
- mento retratto e fermo durante il movimento





RESISTENZA ALLA FORZA

SIT UP TEST 1'

Sit Up Test (Donne)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	Punteggio
Eccellente	>43	>39	>33	>27	>24	>23	
Ottimo	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23	6
Buono	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16	5
Medio	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13	4
Sufficiente	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10	3
Scarso	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4	2
Insufficiente	<18	<	<7	<5	<3	<2	1

Sit Up Test (Uomini)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	Punteggio
Eccellente	>49	>45	>41	>35	>31	>28	
Ottimo	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28	6
Buono	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21	5
Medio	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18	4
Sufficiente	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14	3
Scarso	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10	2
Insufficiente	<25	<22	<17	<13	<9	<7	1

Risultato

Valutazione: _____

Punteggio test: ____

RESISTENZA ALLA FORZA

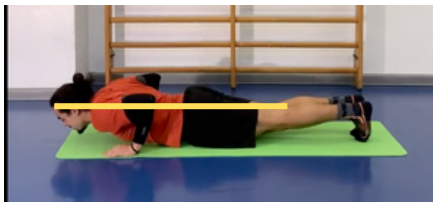
PUSH UP TEST 1'

Cosa fare:
in 1 minuto compiere il maggior numero di piegamenti sulle braccia sfiorando il petto a terra
dalla posizione di plank alto, pancia verso il terreno,piedi puntati a terra, braccia distese, testa spalle e bacino in linea
braccia larghe quanto la larghezza delle spalle
inspira ed eseguire un piegamento sulle braccia, portando i gomiti naturalmente posteriormente e verso l'esterno (gomiti a freccia)
sfiora con il petto per terra
distendi le braccia ed espirando torna alla posizione di partenza
effettuare il maggior numero di piegamenti in 1 minuto e prendere nota del risultato

A cosa serve:
valuta la forza degli arti superiori

Suggerimenti:
Addome attivo
schiena e bacino spinge verso il terreno (bacino retroverso)
eseguire il movimento in modo controllato senza perdere l'assetto
Le donne tendono ad avere meno forza nella parte superiore del corpo e possono pertanto utilizzare la posizione facilitata a "ginocchia piegate".
L'azione dev'essere continua senza pause nella posizione di partenza di plank.







MIGLIORA IL CORE STABILITY





RESISTENZA ALLA FORZA

PUSH UP TEST 1'

PIEGAMENTI MODIFICATI

Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.	Punteggio
20 - 29	>48	34 - 48	17 - 33	6 - 16	<6	5
30 - 39	>39	25 - 39	12 - 24	4 - 11	<4	4
40 -49	>34	20 - 34	8 - 19	3 - 7	<3	3
50 - 59	>29	15 - 29	6 - 14	2 - 5	<2	2
60+	>19	5 - 19	3 - 4	1- 2	<1	1

PIEGAMENTI TRADIZIONALI

Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.	Punteggio
20 - 29	>54	45 - 54	35 - 44	20 - 34	<20	5
30 - 39	>44	35 - 44	25 - 34	15 - 24	<15	4
40 -49	>39	30 - 39	20 - 29	12 - 19	<12	3
50 - 59	>34	25 - 34	15 - 24	8 - 14	<8	2
60+	>29	20 - 29	10 - 19	5 - 9	<5	1

Risultato

Valutazione: _____

Punteggio test: ____

RESISTENZA ALLA FORZA

STEP UP TEST 1'

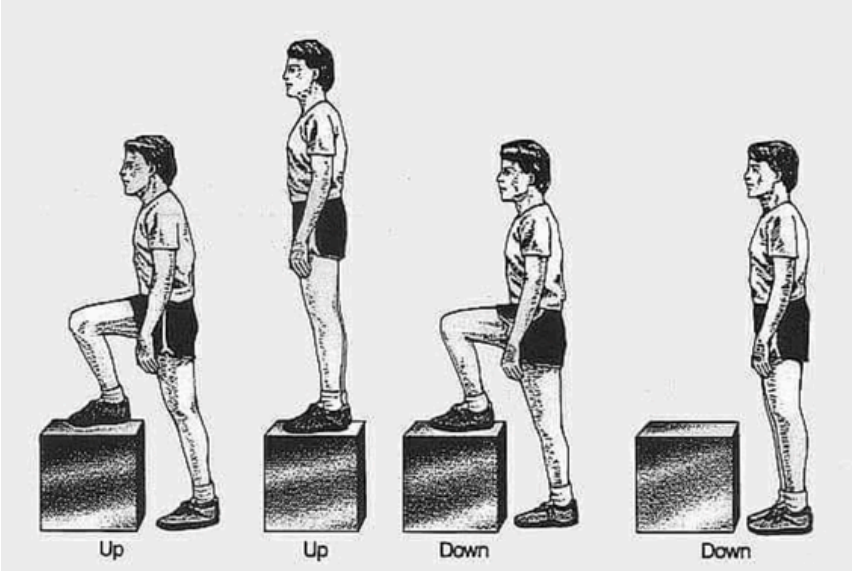
Obiettivo
Valutare la resistenza muscolare degli arti inferiori e la capacità di lavoro in salita.

Materiale
- Step o panca (30–40 cm)
- Cronometro

Procedura
1. Salire sullo step con un piede.
2. Estendere completamente la gamba.
3. Salire portando anche l'altra gamba.
4. Scendere in modo controllato.
5. Alternare le gambe.
6. Continuare per 60 secondi.
7. Contare il numero di step completi.

Il test termina
Dopo 60 secondi.

Risultato
Numero totale di step completati in 1 minuto.
.



RESISTENZA ALLA FORZA

STEP UP TEST 1'

UOMINI

Ripetizioni	Valutazione	Punteggio
< 15	Molto scarso	1
15 – 20	Scarso	2
20 – 25	Sufficiente	3
25 – 30	Buono	4
30 – 35	Ottimo	5
> 35	Eccellente	6

DONNE

Ripetizioni	Valutazione	Punteggio
< 12	Molto scarso	1
12 – 18	Scarso	2
18 – 22	Sufficiente	3
22 – 28	Buono	4
28 – 32	Ottimo	5
> 32	Eccellente	6

Risultato

Valutazione: _____

Punteggio test: ____

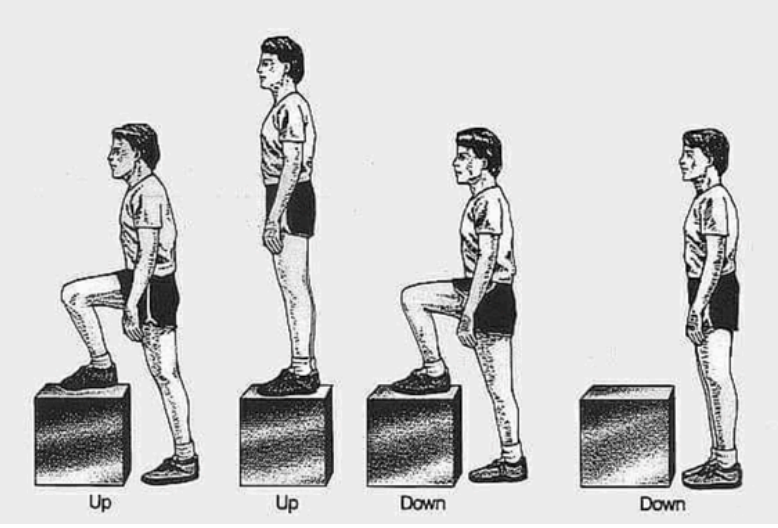
TEST AEROBICO
HARVARD STEP TEST

Obiettivo
Valutare la capacità cardiovascolare e la capacità di recupero dopo uno sforzo submassimale.

Questo test misura:
- Efficienza cardiovascolare
- Capacità aerobica
- Recupero cardiaco
- Livello di fitness generale

Attrezzatura
- Step o panca (altezza 45 cm uomini – 40 cm donne)
- Cronometro
- Metronomo (opzionale)
- Cardiofrequenzimetro

Il soggetto sale e scende dallo step a ritmo costante.
Il ritmo è 30 step al minuto.
Sequenza movimento:
Salgo / Salgo
Scendo /Scendo
Il test dura 5 minuti (oppure fino a esaurimento).
Al termine del test il soggetto si siede. Misurare la frequenza cardiaca:
Da 1' a 1'30
Da 2' a 2'30
Da 3' a 3'30



TEST AEROBICO
HARVARD STEP TEST

Calcolo Fitness Index
Formula:
Fitness Index = (Tempo test in secondi × 100) / (2 × somma delle 3 FC di recupero)
Esempio:

- **Tempo = 300 sec**
- **FC1 = 120**
- **FC2 = 110**
- **FC3 = 100**

FI = (300 × 100) / (2 × 330) = 45

Fitness Index	Valutazione	Punteggio
< 55	Scarso	1
55 – 64	Sotto media	2
65 – 79	Medio	3
80 – 89	Buono	4
> 90	Ottimo	5

Risultato
Valutazione: _____

Punteggio test: ____

OUTDOOR TEST
CRONOSCALATA 500M DISLIVELLO

Obiettivo
Valutare la capacità aerobica, la resistenza muscolare e l'efficienza in salita in ambiente outdoor.

Test molto specifico per:
- Trekking
- Trail running
- Alpinismo
- Sci alpinismo

Materiale
- Orologio / GPS
- Cardiofrequenzimetro
- Percorso con 500 m di dislivello positivo

Scegliere un percorso con 500 m di dislivello positivo.
Il test deve essere svolto a ritmo costante.
Evitare partenze troppo veloci.
Registrare:
- Tempo totale
- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca massima
- Velocità verticale (m/h)
- Il test termina al raggiungimento dei 500 m di dislivello.

Valutazione velocità verticale (molto importante)
Velocità verticale = metri dislivello / ore
Esempio:
500 m in 1h = 500 m/h

TEST OUTDOOR

CRONOSCALATA 500M DISLIVELLO

Parametro	Descrizione
Tempo salita	Tempo totale
FC media	Intensità lavoro
FC max	Sforzo massimo
Dislivello/h	Velocità verticale
RPE	Percezione sforzo

Velocità verticale	Livello	Punteggio
< 300 m/h	Scarso	1
300 – 500 m/h	Base	2
500 – 700 m/h	Buono	3
700 – 900 m/h	Molto buono	4
900 – 1100 m/h	Ottimo	5
> 1100 m/h	Atleta	6

Risultato

Valutazione: _____

Punteggio test: ____

TEST PER L'ALTA QUOTA

SIETE PRONTI PER L'ALTA MONTAGNA?

Siete davvero pronti per una salita in alta quota come la Capanna Margherita?
Molte persone si chiedono:
"Ma sarò abbastanza allenato per un'uscita come la Capanna Margherita?"

Il problema è che spesso la risposta la si scopre durante la salita, quando ormai è tardi:

- fiato corto
- gambe che non tengono
- mal di testa da quota
- tempi troppo lenti
- recupero lentissimo il giorno successivo a un'escursione

La preparazione per una salita sopra i 4.000 metri non si valuta a sensazione.
Si valuta con alcuni test semplici ma molto indicativi.

Qui trovi 3 test usati per capire se una persona è pronta per trekking impegnativi in quota, e o salite come la Capanna Margherita.



TEST PER L'ALTA QUOTA

TEST 1

TEST 1 – Velocità in Salita
Quanto vai veloce in salita quando cammini davvero?
Uno dei parametri più importanti in montagna è la velocità di salita in metri di dislivello all'ora.
Per salite come la Capanna Margherita, è importante riuscire a mantenere un ritmo costante senza andare in affanno dopo poco.

Come fare il test

- Trova un sentiero con indicazioni CAI e tempi segnati sui cartelli.
- Scegli un percorso con almeno 600–800 metri di dislivello.
- Cammina con ritmo costante, senza correre ma senza pause troppo lunghe.
- Confronta il tuo tempo con quello del cartello.

Indicazione generale
I tempi sui cartelli CAI sono pensati per un passo tranquillo.
Una persona ben allenata per la montagna dovrebbe riuscire a impiegare circa il 20–25% in meno del tempo indicato.

Interpretazione

- Se impieghi molto meno del tempo indicato → buona capacità aerobica per la montagna.
- Se impieghi circa lo stesso tempo → devi migliorare la resistenza in salita.
- Se impieghi più tempo del cartello → prima di pensare all'alta quota devi lavorare sulla base aerobica e sulla forza.

TEST PER L'ALTA QUOTA

TEST 2

TEST 2 – Resistenza su Escursione Lunga
Come reagisce il tuo corpo dopo 6 ore in montagna?
Trekking su Ghiacciaio come la Capanna Margherita non sono sforzi di 2 ore.
Sono molte ore consecutive di movimento, spesso con zaino, quota e freddo.

Come fare il test
Organizza un'escursione con queste caratteristiche:

- Durata: circa 6 ore
- Dislivello: 1.100 – 1.300 m positivi
- Zaino: 6–8 kg
- Terreno: sentiero di montagna, non strada sterrata

Durante e dopo l'escursione valuta:

- Quanto siete stanchi alla fine (scala RPE 1–10)
- Se riesci a mantenere un ritmo costante
- Se hai dolori a ginocchia, schiena, piedi
- Quanto tempo impieghi a recuperare (1 giorno, 2 giorni, 3 giorni...)

Interpretazione

- Stanchezza gestibile, recuperi in 24h → buon livello
- Molto stanchi, recuperi in 48h → livello discreto, ma serve allenamento
- Distrutti, dolori forti, recuperi in 3+ giorni → non si è ancora pronti per una salita lunga in quota

TEST PER L'ALTA QUOTA

TEST 3

TEST 3 – Reazione all'Altitudine
Come reagisce il tuo corpo quando dormi in quota?
Sopra i 3.000–4.000 metri non è solo una questione di gambe, ma di adattamento alla quota.

Come fare il test

- Dormi una notte sopra i 2.500–3.000 metri (rifugio).
- Il giorno dopo fai un'escursione di qualche ora.

Valuta:

  - Come hai dormito
  - Se hai mal di testa
  - Se hai appetito
  - Quanta energia hai il giorno dopo

Interpretazione

- Dormi male ma stai bene → normale adattamento alla quota
- Leggero mal di testa che passa → abbastanza normale
- Forte mal di testa, nausea, zero appetito → devi fare più acclimatamento e valutare con medico sportivo

Faremo uscire una guida e dei video specifici sulla sindrome del Mal di Montagna o meglio chiamato Mountain Sickness

TEST PER L'ALTA QUOTA

INTERPRETAZIONE

Quando potete dire di essere pronti?

In generale, per affrontare bene una salita come la Capanna Margherita, dovreste essere in grado di:

- Salire a 400 m di dislivello all'ora a quote basse
- Camminare 6–8 ore consecutive con zaino
- Avere nelle gambe almeno 1.200–1.400 m di dislivello in giornata
- Recuperare entro 24–48 ore
- Avere già dormito almeno una volta sopra i 2.500–3.000 m

(ancora meglio durante i 3 mesi precedenti, dormire 5 volte a queste quote permette la milgiore gestione della quota)

Se oggi non sei a questo livello, non significa che non puoi farcela.
Significa solo che devi prepararti, e con 8–12 settimane di allenamento mirato la differenza può essere enorme.



ALCUNI TEST DI TRAINING 4 OUTDOOR

Training 4 Outdoor nasce con l'obiettivo di aiutare gli sportivi e gli amanti della natura a prepararsi fisicamente per le attività outdoor.

Non è un semplice programma di allenamento, ma un percorso di preparazione per permettere alle persone di:

- affrontare trekking e viaggi in montagna
- migliorare resistenza e forza
- prevenire infortuni
- muoversi meglio su terreni naturali
- affrontare dislivelli importanti
- prepararsi per trekking di più giorni
- prepararsi per trail, sci, alpinismo e sport outdoor
- diventare autonomi e consapevoli del proprio corpo

L'idea è semplice:
Allenarsi per vivere meglio la natura e vere avventure memorabili.
Il metodo si basa su:

- Allenamento aerobico
- Forza funzionale
- Mobilità e postura
- Respirazione
- Gestione del recupero e HRV
- Programmazione dell'allenamento
- Preparazione specifica per l'obiettivo (trekking, trail, spedizioni, ecc.)

L'obiettivo finale non è solo allenarsi, ma prepararsi a vivere vere avventure.
Perchè ricordiamocelo sempre... WE ONLY LIVE ONCE

Viviamo una volta soltanto...e non sicuramemte per passare un'esistenza seduti davanti a una scrivania.

IL BIVIO
I DUE SENTIERI

Hai due sentieri davanti a te.
Sentiero 1 – Fare i test in autonomia e provare ad allenarsi da soli

Puoi utilizzare questa guida, eseguire tutti i test in autonomia e valutare il tuo livello di preparazione fisica.
Ti servirà per:

- Capire il tuo livello attuale
- Individuare punti deboli
- Capire su cosa lavorare
- Ripetere i test nel tempo
- Monitorare i miglioramenti

Se scegli questo sentiero, prenditi il tempo di eseguire i test con calma e segnare tutti i risultati.
Trovera diberse rosorse sul nostro canale Youtube per inziare ad allenarti.

Ma Ricorda:
Quello che non si misura, non si può migliorare.

Sentiero 2 – Provare l'Outdoor Performance Check up insieme a noi
Eseguiremo tutti i test in modo guidato e analizzeremo i risultati per costruire il tuo percorso di allenamento.

Durante l'Outdoor Performance Check:

- Valuteremo mobilità, forza, stabilità e resistenza
- Analizzeremo la tua capacità cardiovascolare
- Individueremo i tuoi punti deboli
- inizieremo a impostare la tua programmazione di allenamento

Questo è il modo migliore per iniziare ad allenarsi in modo specifico per:

- Trekking
- Trail running
- Alpinismo
- Sci alpinismo
- Viaggi outdoor

PRENOTA IL CHECK UP DIRETTAMENTE CON NOI

Outdoor Performance Check up:
Valutazione completa della tua preparazione fisica per trekking, trail running e sport outdoor.

Durante il check valuteremo:

- Mobilità articolare
- Stabilità ed equilibrio
- Forza e resistenza muscolare
- Core stability
- Capacità cardiovascolare
- Efficienza in salita
- Respirazione

Al termine riceverai una valutazione del tuo livello e alcune indicazioni per il tuo percorso di allenamento.

Il costo del check è di 60€.
Se deciderai di iniziare un percorso Training 4 Outdoor, il costo del check verrà scalato dal programma.

COMPILA IL QUESTIONARIO CLICCANDO IL PULSANTE CHE TROVI QUI SOTTO E PRENOTA IL TUO CHECK UP

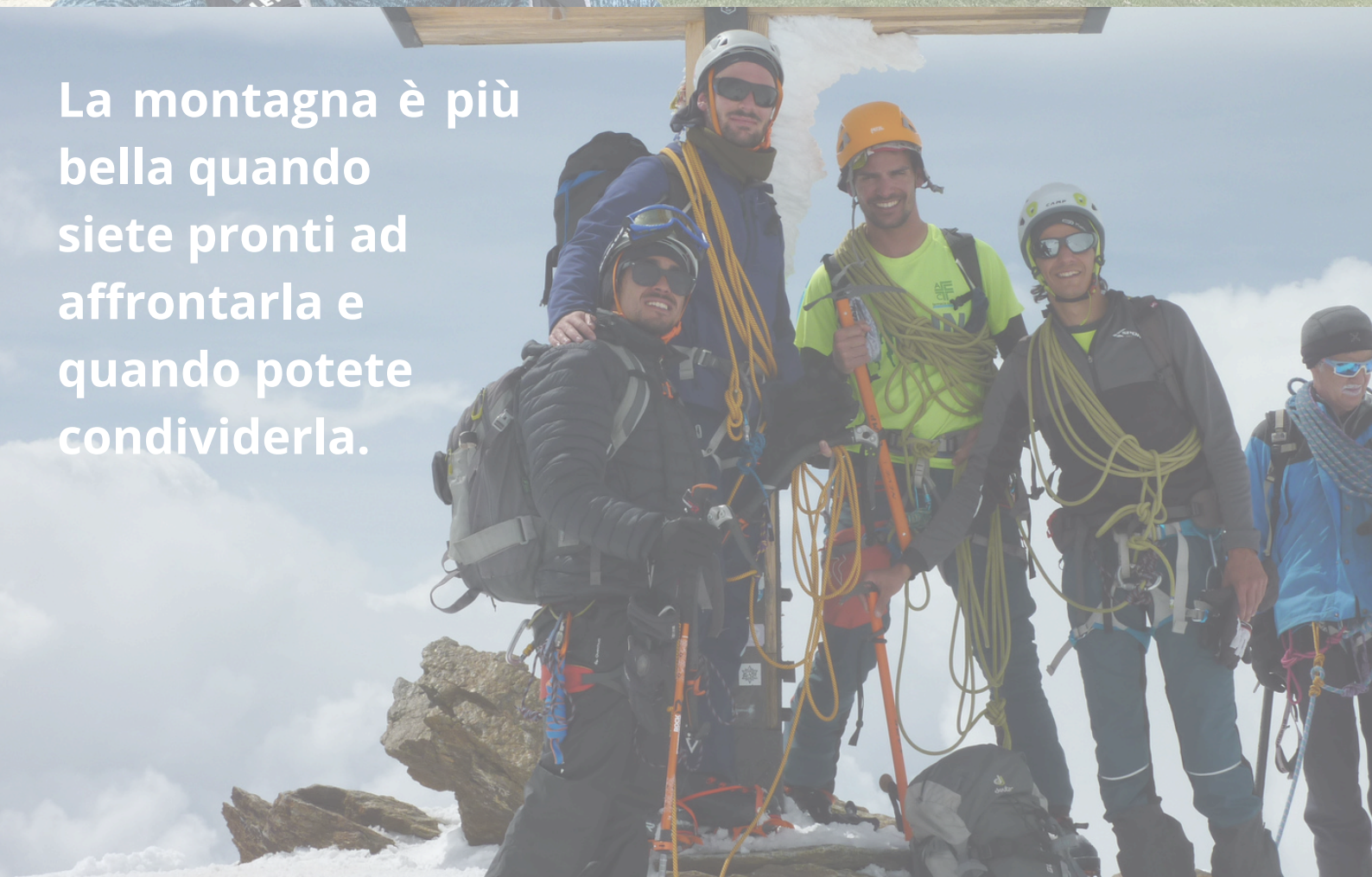
Non esistono sentieri facili o difficili.
Esistono persone più o meno preparate ad affrontarli.

PRENOTA IL CHECK UP

TRAINING FOR OUTDOOR



L'avventura è lì fuori.
Porta l'obiettivo dentro di te.



La montagna è più bella quando siete pronti ad affrontarla e quando potete condividerla.