Guida HIIT
Il protocollo 10-20-30

Tratto dal corso avanzato "FormulaHIIT Action Tracks" Traccia 14

Introduzione

Nel panorama sempre più affollato dei metodi di allenamento, trovare protocolli **scientificamente validati** che ottimizzino il rapporto tra tempo investito e risultati ottenuti rappresenta la vera sfida per professionisti e atleti.

Il **protocollo 10-20-30**, sviluppato dai ricercatori Gunnarsson e Bangsbo nel 2012, emerge come una soluzione brillante a questo dilemma, simile a un *motore di Formula 1* che, pur consumando meno carburante, sviluppa una potenza superiore rispetto ai modelli tradizionali grazie alla sua ingegneria avanzata.

Metodologia

Il protocollo si struttura in cicli di un minuto che alternano sequenzialmente tre intensità diverse: **30 secondi** a bassa intensità (<30% del massimale), **20 secondi** a media intensità (~60% del massimale) e **10 secondi** ad alta intensità (>90% del massimale) [*].

Vengono eseguiti 5 cicli consecutivi, formando una serie di 5 minuti, seguita da 2 minuti di recupero passivo. Una sessione completa prevede 3-4 serie, per una durata effettiva di 17-22 minuti, con una frequenza ottimale di 2-3 sessioni settimanali nell'arco di 7 settimane.

Risultati

Lo studio originale ha documentato **miglioramenti significativi** nonostante una riduzione del volume di allenamento del 54%: +6% nella performance sui 1500m e +4% nei 5km di corsa [*]. Sul piano fisiologico, si è registrato un incremento del 4% nel VO_2max e una riduzione di 5 mmHg nella pressione sistolica. La review del 2024 ha confermato questi dati, estendendo i benefici a popolazioni patologiche con un'aderenza al programma superiore all'80%, sottolineando l'eccellente accettabilità del metodo anche in contesti clinici.

Take Home Message

Nell'implementazione pratica, è fondamentale **rispettare rigorosamente** le intensità relative (30%, 60%, 90%) e la sequenza temporale corretta, evitando l'errore comune di invertire l'ordine. Gli esercizi devono essere selezionati in base alla specificità dello sport e al livello dell'atleta, privilegiando movimenti ciclici ben padroneggiati, specialmente nella fase ad alta intensità. Il protocollo può essere adattato efficacemente a diverse modalità (corsa, ciclismo, nuoto) mantenendo invariata la distribuzione energetica tra i tre sistemi (60% ossidativo, 35% glicolitico, 5% fosfageni).

Referenza:

Gunnarsson, T. P., & Bangsbo, J. (2012). The 10-20-30 training concept improves performance and health profile in moderately trained runners. Journal of Applied Physiology, 113(1), 16-24. https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00334.2012

*[*] Articolo completo con spiegazione dei protocolli e referenze sul mio sito internet: **clicca qui***

Next Step

Se ti piace l'argomento "Allenamento HIIT" puoi approfondire portando la tua formazione al livello successivo con 4 possibili azioni:

1. **Libro "Best Seller" FormulaHIIT** – **Ora in Promo a 29,90 €**
2. **Webinar di 45 min** su questo argomento (Gratuito): **registrati qui**
3. **Corso Base** HIIT 10 ore di teoria e pratica: **Ora in promo su Corsi.it**
4. **Corso Avanzato per PRO** Formula HIIT Action Tracks: **https://www.migliaccio.it/corsi**

Gian Mario Migliaccio, Ph.D

Dottore di ricerca, Sport Scientist, Biologo Nutrizionista e Psicologo
Email: info@migliaccio.it
Contatto WhatsApp: +39 3913755096