

WLF Team Sport ASD · Coach Fabio Calzola · FIDAL PD213

# WLF Method

## Come applicarlo alla tua settimana

La guida operativa per runner over 50

**Work · Load · Feedback · Recovery · Adattamento**

Cinque pilastri. Checklist pratiche. Domande reali. Nessuna teoria.

Questo documento non ripete quello che hai letto sulla pagina web. Prende i cinque pilastri del WLF Method e li traduce in azioni concrete: domande da farti ogni settimana, checklist da spuntare prima e dopo ogni seduta, segnali da monitorare. Una cosa che puoi usare sul campo, non solo leggere.

---

***Come usare questa guida: leggila una volta dall'inizio alla fine. Poi tienila vicino durante la settimana di allenamento. Le checklist si usano prima di pianificare, non dopo.***

## INDICE

## Cosa trovi in questa guida

---

<b>01</b>	Il sistema in sintesi	pag. 3
<b>02</b>	Pilastro 1 — Work	pag. 4
<b>03</b>	Pilastro 2 — Load	pag. 5
<b>04</b>	Pilastro 3 — Feedback	pag. 6
<b>05</b>	Pilastro 4 — Recovery	pag. 7
<b>06</b>	Pilastro 5 — Adattamento	pag. 8
<b>07</b>	La settimana tipo WLF	pag. 9
<b>08</b>	Checklist settimanale completa	pag. 10
<b>09</b>	I segnali da non ignorare	pag. 11
<b>10</b>	Passo successivo	pag. 12

## 01 — IL SISTEMA

## Il WLF Method in sintesi

---

Il WLF Method lavora su cinque dimensioni operative. Le prime tre, Work, Load e Feedback, formano il ciclo centrale. Recovery e Adattamento sono la struttura portante senza cui il ciclo si rompe.

**W****WORK**

Il lavoro giusto, non il massimo possibile. Ogni seduta ha un obiettivo preciso.

---

**L****LOAD**

La distribuzione intelligente del carico nel tempo, incluso il carico extra-sportivo.

---

**F****FEEDBACK**

La lettura continua della risposta del corpo. Il programma e' un'ipotesi. Il feedback e' il test.

---

**R****RECOVERY**

Il recupero come parte attiva del training, non come spazio vuoto tra due sedute.

---

**A****ADATTAMENTO**

Il piano si aggiorna quando i dati lo indicano. Rigidita' e risultati sono incompatibili.

---

***"Non si migliora facendo di piu'. Si migliora facendo le cose giuste, nel momento giusto, con la lettura corretta di quello che succede."***

Fabio Calzola — WLF Team Sport ASD

## 02 — PILASTRO 1

## Work — Il lavoro giusto

---

Per i runner over 50, il margine di errore si restringe con l'età. Un volume eccessivo applicato al momento sbagliato non porta adattamento. Porta infortuni o stagnazione. La domanda non è "quanto faccio?" ma "cosa sto cercando di ottenere con questa seduta?"

### I tipi di stimolo

---

**Aerobico di base.** Zona 2. Costruisce il motore. Deve essere la quota maggiore del volume settimanale.

**Soglia.** Ritmi di gara e lavori a ritmo soglia. Va dosato con attenzione after i 50.

**Neuromuscolare.** Allunghi, progressivi, lavori di tecnica. Attiva il sistema nervoso senza accumulare fatica metabolica.

**Forza specifica.** Lavoro in palestra o a corpo libero. Non è opzionale: è prevenzione infortuni.

**Recupero attivo.** Corsa lentissima o camminata. Non è inutile: è parte del programma.

#### Checklist prima di pianificare la seduta

- So qual è l'obiettivo preciso di questa seduta
- So in quale zona di intensità lavoro
- So quanto tempo/volume è previsto
- So come valuterò se la seduta è andata bene
- Se non so rispondere a una di queste domande, la seduta non è pronta

## 03 — PILASTRO 2

## Load — La gestione del carico

---

Il carico non e' solo chilometri o ripetizioni. E' la somma di tutto cio' che impatta il sistema: sonno, stress lavorativo, orari irregolari, qualita' dell'alimentazione, temperatura. Un programma che ignora il carico extra-sportivo produce un atleta esausto che non capisce perche' non migliora.

### Carico sportivo vs carico totale

---

**Carico sportivo** e' quello che vedi nel piano: km, ripetizioni, intensita'. E' la parte che quasi tutti gestiscono.

**Carico totale** e' la somma di tutto. Una settimana con due notti di guardia, un problema familiare e una trasferta di lavoro ha un carico reale molto superiore a quello che appare sul programma. Ignorarlo produce stagnazione o infortuni.

### Il ciclo di carico e scarico

---

Nel WLF Method le settimane seguono un ciclo. Non si puo' lavorare ad alta intensita' 52 settimane all'anno. Una struttura tipica: 3 settimane di carico progressivo + 1 settimana di scarico. Lo scarico non e' riposo. E' consolidamento degli adattamenti prodotti dal carico.

#### Domande da farti ogni lunedì

- Come ho dormito negli ultimi 3-4 giorni?
- Quali eventi extra-sportivi ho questa settimana?
- Il livello di stress generale e' normale o elevato?
- Questa settimana e' di carico o di scarico nel ciclo?
- Il volume pianificato tiene conto del carico totale reale?

## 04 — PILASTRO 3

## Feedback — Il ciclo di lettura

---

Il programma e' un'ipotesi. Il feedback e' il test. Feedback non significa solo "come ti senti?". Significa raccogliere dati concreti sulla risposta del corpo all'allenamento e usarli per aggiustare il piano prima che il problema diventi infortunio o calo.

### I dati da monitorare

---

**HRV (Heart Rate Variability).** Se disponibile. Un calo costante su 3-4 giorni e' un segnale di accumulo di fatica.

**Frequenza cardiaca a riposo.** Rilevata la mattina prima di alzarsi. +5-7 bpm rispetto alla baseline = segnale di attenzione.

**Qualita' percepita del sonno.** Non solo ore. Profondita' e sensazione al risveglio.

**RPE (sforzo percepito).** Come senti la seduta rispetto a come dovrebbe sentirsi. Se una Zona 2 sembra una soglia, qualcosa non va.

**Disponibilita' muscolare.** Gambe pesanti, rigidita', dolorabilita' insolita. Segnali da registrare, non da ignorare.

**Tempi di recupero.** Quante ore/giorni ci vuole per sentirti pronto alla seduta successiva?

#### Checklist dopo ogni seduta

- Ho registrato RPE della seduta (scala 1-10)
- La seduta e' andata come previsto o diversamente?
- Ho notato segnali insoliti (dolori, rigidita', affaticamento anomalo)?
- Queste informazioni sono state comunicate al coach?

## 05 — PILASTRO 4

## Recovery — Il recupero come training

---

Il recupero non e' il tempo tra due sedute. E' una variabile attiva: pianificata, monitorata, ottimizzata. Dopo i cinquant'anni il recupero richiede piu' tempo e piu' attenzione. Chi lo pianifica progredisce in modo consistente. Chi lo ignora si allena sempre in condizioni di partenza sub-ottimali.

### Le quattro componenti del recupero

---

**Sonno.** La componente piu' importante. Quantita' (7-9 ore) e qualita'. E' durante il sonno profondo che il corpo produce GH e ripara il tessuto muscolare.

**Nutrizione post-seduta.** La finestra anabolica esiste ed e' piu' stretta dopo i 50. Proteine e carboidrati entro 30-60 minuti dal termine della seduta intensa.

**Mobilita' attiva.** Non stretching statico forzato. Movimenti controllati, respirazione, lavoro sulla mobilita' articolare. 10-15 minuti valgono piu' di niente.

**Gestione dello stress.** Il cortisolo cronico blocca il recupero. Non si puo' allenare bene in uno stato di stress sistemico elevato. E' una variabile fisiologica, non psicologica.

#### Checklist recovery settimanale

- Ho dormito almeno 7 ore nelle ultime 4 notti?
- Ho mangiato entro 60 min dopo le sedute intense?
- Ho fatto almeno una sessione di mobilita' attiva?
- Il livello di stress generale ha impattato il recupero questa settimana?

## 06 — PILASTRO 5

## Adattamento — Il piano si muove con te

---

Un programma fisso di dodici settimane che non cambia mai e' adatto a un robot, non a un atleta. Nel WLF Method il piano viene aggiornato ogni volta che i dati lo indicano. Non alla fine del ciclo. Nella settimana in cui il segnale arriva.

### Quando si adatta il piano

---

**Risposta superiore alle attese:** Si accelera la progressione. Non si aspetta la fine del ciclo.

**Segnali di accumulo di fatica:** Si riduce il volume o si anticipa la settimana di scarico.

**Evento extra-sportivo imprevisto:** Il piano si adatta alla settimana reale, non alla settimana ideale.

**Infortunio o dolorabilita':** Si modifica immediatamente il tipo di stimolo. Non si spinge attraverso il dolore.

**Cambiamento dell'obiettivo:** Il piano si riorienta. Un obiettivo cambiato e' informazione, non fallimento.

#### La regola fondamentale dell'adattamento

Il piano serve all'atleta. Non e' l'atleta a servire il piano. Ogni volta che ti chiedi "devo farlo anche se non sto bene?", la risposta e' quasi sempre no. Saltare una seduta e' una scelta. Ignorare un segnale del corpo e' un errore.

## 07 — LA SETTIMANA

## Una settimana tipo nel WLF Method

Questo e' un esempio orientativo per un runner over 50 con 4-5 sessioni settimanali. Non e' un programma da copiare: e' uno schema per capire come i cinque pilastri si distribuiscono nella settimana reale.

<b>Lunedì</b>	Valutazione del carico totale della settimana. Piano aggiornato in base al feedback del weekend.
<b>Martedì</b>	Seduta tecnica o neuromuscolare. Bassa intensità, alta qualità del movimento. [WORK]
<b>Mercoledì</b>	Zona 2. Corsa facile, ritmo conversazionale. Durata variabile in base al ciclo (carico o scarico). [LOAD]
<b>Giovedì</b>	Forza specifica. Palestra o esercizi a corpo libero. Non e' opzionale. [RECOVERY attivo]
<b>Venerdì</b>	Giorno libero o mobilità attiva. Feedback raccolto: come risponde il corpo? [FEEDBACK]
<b>Sabato</b>	Seduta principale della settimana. Qualità (soglia, progressivo) nelle settimane di carico. Volume (lungo lento) nelle settimane di base. [WORK]
<b>Domenica</b>	Recupero. Corsa molto lenta o riposo completo. Nutrizione, sonno, gestione stress. [RECOVERY]

**Nota:** questa struttura cambia ogni settimana in base al feedback e al ciclo. E' un punto di partenza, non una gabbia.

## 08 — CHECKLIST

## La checklist settimanale completa

---

Da usare ogni lunedì mattina, prima di iniziare la settimana di allenamento. Richiede circa 5 minuti. Vale più di un'ora di pianificazione al buio.

### LOAD — Valutazione del carico totale

- Ho identificato il livello di stress generale questa settimana (basso / medio / alto)
- So quante ore ho dormito in media negli ultimi 5 giorni
- Ho verificato se ci sono eventi extra-sportivi rilevanti questa settimana
- So se questa settimana è di carico o di scarico nel ciclo
- Ho adattato il volume pianificato al carico totale reale

### FEEDBACK — Lettura della settimana precedente

- Ho registrato RPE di ogni seduta della scorsa settimana
- Ho notato segnali insoliti (dolori, rigidità, affaticamento anomalo)?
- I tempi di recupero tra una seduta e l'altra erano nella norma?
- La frequenza cardiaca a riposo era nella norma?
- Ho comunicato questi dati al coach?

### WORK — Pianificazione delle sedute

- Ogni seduta pianificata ha un obiettivo preciso
- So in quale zona di intensità lavoro per ogni seduta
- Ho incluso almeno una sessione di forza specifica
- Ho incluso almeno una seduta di recupero attivo
- Il volume totale è coerente con il ciclo e con il carico totale

### RECOVERY — Piano di recupero

- Ho pianificato almeno una sessione di mobilità attiva
- So quando mangiare dopo le sedute intense
- Ho identificato i giorni in cui il sonno potrebbe essere compromesso
- Ho un piano per gestire lo stress nei giorni più carichi

## 09 — SEGNALI

## I segnali da non ignorare

Dopo i cinquant'anni la finestra tra "sto accumulando fatica" e "mi sono infortunato" si restringe e il segnale arriva in ritardo. Questi sono i segnali che nel WLF Method vengono presi sul serio immediatamente, non rimandati alla prossima visita dal medico.

### SEGNALI DI SOVRACCARICO

*Attenzione — riduci il carico*

- Frequenza cardiaca a riposo +5-7 bpm per 3+ giorni consecutivi
- RPE delle sedute facili uguale alle sedute difficili
- Gambe pesanti che non passano dopo 48 ore di recupero
- Sonno disturbato o risveglio non riposante per più notti
- Irritabilità insolita, difficoltà di concentrazione
- Perdita di motivazione per l'allenamento (insolita)

### SEGNALI DI ALLERTA

*Stop immediato — consulta il coach o un medico*

- Dolore acuto durante la corsa che non passa riducendo il ritmo
- Gonfiore o calore localizzato su tendini o articolazioni
- Dolore che cambia il passo o la tecnica di corsa
- Dolore che persiste a riposo dopo 48-72 ore
- Palpitazioni o difficoltà respiratorie insolite durante lo sforzo

### Regola pratica

Un segnale isolato è un'informazione. Tre segnali contemporaneamente sono un messaggio chiaro: questa settimana si scarica, non si carica.

**10 — PASSO SUCCESSIVO**

## Da qui, cosa puoi fare

---

Questa guida ti ha dato il framework. Il framework da solo non basta: serve qualcuno che lo applichi sulla tua fisiologia reale, con il tuo carico reale, con i tuoi obiettivi concreti.

---

### Scopri il WLF Method sul sito

La pagina completa con i cinque pilastri, il percorso dei servizi e come funziona il coaching.

[wlfteamspport.com/wlf-method](https://wlfteamspport.com/wlf-method)

---

### Guarda i servizi disponibili

Da Start Running (14 giorni) al Coaching Personalizzato mensile. Ogni servizio ha un posto preciso nel percorso.

[wlfteamspport.sumupstore.com/prodotti](https://wlfteamspport.sumupstore.com/prodotti)

---

### Scrivi direttamente al coach

Basta una riga: "Corro ma non miglioro." Da li' partiamo.

**WhatsApp: 049 825 7637**

**Non promettiamo miracoli. Promettiamo metodo.**

Fabio Calzola — WLF Team Sport ASD · FIDAL PD213 · Pontevigodarzere, Padova