

Bourifa: 200 km a settimana per essere sempre tra i migliori

Scritto da Cesare Monetti - Ufficio Stampa Bourifa

Giovedì 09 Agosto 2012 21:32 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Agosto 2012 21:50



Vacanze “di lavoro” per Migidio Bourifa, il tre volte campione italiano di maratona, che in questi giorni si trova a Livigno (So) per una sessione di allenamento in altura, lassù “nel piccolo Tibet” a 1800 metri di quota dove ha costruito i successi più importanti della sua carriera e dove ancora oggi si allenano tanti campioni. Ad esempio in questi giorni c’è la nazionale russa di sci di fondo e la nazionale di ciclismo tedesca.

Una grande maratona autunnale, è questo l’obiettivo numero uno e non potrebbe essere altrimenti per chi, come il bergamasco, sente ancora dentro una grande passione ed una grande voglia di rimettersi ogni volta in gioco sui 42,195 km. Ancora oggi, a 43 anni, è uno dei migliori maratonetisti italiani, lo confermano le statistiche ufficiali nel 2011 dove è stato il secondo in Italia dietro al solo Ruggero Pertile, l’atleta padovano che difenderà i colori azzurri nella maratona olimpica tra pochi giorni.

Circa venti i giorni di permanenza a Livigno, minimo necessario per godere dei benefici di un allenamento in altura, anche se quale sarà la maratona autunnale che godrà della sua presenza è da stabilire, e la scelta sarà fatta in base alle risposte che Migidio riceverà dal proprio fisico in questi giorni.

Bourifa: 200 km a settimana per essere sempre tra i migliori

Scritto da Cesare Monetti - Ufficio Stampa Bourifa

Giovedì 09 Agosto 2012 21:32 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Agosto 2012 21:50

Quasi quaranta maratone, un primato personale di 2h09'07", venticinque anni passati correndo sulle strade di tutto il mondo, ma la grinta c'è sempre: "200km a settimana, oltre 30 chilometri al giorno suddivisi in due sessioni di allenamento, è questo l'importante carico di lavoro che ho stabilito insieme al mio tecnico Massimo Magnani (lo stesso di Daniele Meucci, olimpionico sui 10000 e 5000 metri) – ci fa sapere Migidio Bourifa che è in possesso anche del patentino di Allenatore Fidal di 1° livello -. Per questo ciclo prevedo dunque soprattutto un lavoro aerobico. Due volte alla settimana farò anche un duro lavoro di fartlek, sempre su percorsi ondulati, salite e discese, per sollecitare forti variazioni cardiache. Inoltre una volta alla settimana aggiungo una sessione d'allenamento di sola salita, continuativa e dura: quella che va da Livigno a Carosello 3000, circa 1000 metri di dislivello positivo, meno di 5 chilometri che in genere riesco a fare in circa 40 minuti. Al termine di ogni seduta, mattutina o pomeridiana, tanto stretching che credo sia il mio vero segreto per la mia longevità atletica".

Il sito di Migidio Bourifa: www.migidiobourifa.com