

## IL TRIATHLON PER IL MARATONETA AMATORE



In questo periodo estivo che ci accingiamo a vivere un po' di alternativa non guasta dal punto di vista degli allenamenti da svolgere. Personalmente ritengo che un Maratoneta "Amatore" anche se corri a buon livello può tranquillamente inserire nella propria preparazione anche attività complementari alla corsa, come il nuoto e la bici. Sono entrambe attività ottimali dal punto di vista cardiovascolare, muscolare, e permettono di allenarsi limitando i traumatismi della corsa prolungata nel tempo. Da ciò ne evince che negli ultimi anni non è raro vedere Maratoneti che si avvicinano al Triathlon a livello amatoriale. I motivi sono diversi:

- **Meno infortuni:** alternare alla corsa anche attività come nuoto e bici, come abbiamo visto permette di allenarsi e recuperare in maniera attiva.
- **Miglior recupero muscolare e nervoso:** allenarsi anche con il nuoto e la bici, permette alla nostra mente, oltre che al nostro corpo, di recuperare energie nervose non indifferenti.
- **Maggior motivazione:** se dopo un allenamento di corsa, si inserisce un allenamento alternativo che può essere sia il nuoto che la bici, dal punto di vista motivazionale è molto meglio, in quanto la nostra mente riceve diversi stimoli fisici e mentali.
- **Meno monotonia negli allenamenti:** come sopra, un alternanza delle diverse attività durante una preparazione per la Maratona, permette di allenarsi durante le sedute di corsa sempre con una energie in più, e la monotonia non farà parte dei vostri allenamenti
- **Migliori prestazioni nelle gare di corsa:** non è assolutamente detto che correre tanto permette di migliorare le proprie prestazioni, a volte è la qualità degli allenamenti a fare la differenza, quindi alternare la corsa alla bici e al nuoto può portare a una completezza atletica del proprio organismo e miglioramento della propria prestazione in Maratona .
- **Fisico più armonico e completo:** alternare le diverse attività permette di ottenere un fisico più armonico, in quanto il corpo si allena migliorando diversi distretti muscolari, e diverse capacità fisiche. Il nuoto dà maggiore flessibilità e allungamento alla propria muscolatura, la bici sviluppa la forza muscolare delle gambe, oltre che alla capacità cardiovascolare, e la corsa in primis migliora in maniera gambe e busto per il mantenimento della postura.

**Perché il Triathlon per il Podista?** Quindi possiamo affermare che sempre più podisti si infortunano causa allenamenti ripetitivi, e soprattutto gesti ripetitivi che vanno a sovraccaricare nello stesso modo l'apparato locomotore (ossea, articolazioni, muscoli, tendini). Man mano che si va avanti negli allenamenti, soprattutto se corriamo prevalentemente Maratone, anche se a livello amatoriale, è opportuno dedicare più tempo ai lavori di qualità, e diminuire i carichi di lavoro. La corsa è un'attività che rispetto al nuoto, e alla bici, porta a notevoli miglioramenti dedicando anche meno tempo, ma allo stesso modo sovraccarica molto di più l'apparato locomotore. Quindi essendo il nuoto e la bici attività in scarico attivo, permettono di prevenire che è meglio che curare.

### **Come programmare per il Maratoneta attività di Triathlon?**

Bisogna premettere che quando si parla di Triathlon per il podista non parlo di effettuare allenamenti troppo impegnativi, sia come tempo (durata allenamento), e sia come intensità. L'obiettivo del Maratoneta che dedica del tempo ad attività collaterali, come nuoto e bici, è quello di dar modo all'organismo di recuperare la fatica di allenamenti impegnativi svolti nell'ambito della corsa. Anche

perché, allenamenti troppo intensi, e lunghi sulla bici porterebbero la muscolatura degli arti inferiore ad aumentare un po' di volume (ipertrofia muscolare) e creare dei disagi dal punto di vista della leggerezza e rapidità della falcata. Il nuoto invece non ha controindicazioni per il podista, va bene anche fare qualche seduta in più e anche più lunga per migliorare l'apparato cardiocircolatorio e dare scioltezza alla muscolatura in generale.

Una programmazione di un mese ideale per il Maratoneta potrebbe essere la seguente:

<b>MARATONA CON 4 ALLENAMENTI DI CORSA A SETTIMANA</b>						
LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Ripetute Medie	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Riposo	Lungo da 20-24km
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Ripetute in salita	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa Progressiva	Riposo	Medio 15-16km
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Ripetute Lunghe	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Riposo	Lungo da 24-27km
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Riposo	Corto veloce 10km
<b>MARATONA CON 3 ALLENAMENTI DI CORSA A SETTIMANA</b>						
LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Nuoto 1h00 stile	Ripetute Medie	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Lungo da 20-24km
Nuoto 1h00 stile	Ripetute in salita	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa Progressiva	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Medio 15-16km
Nuoto 1h00 stile	Ripetute Lunghe	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Lungo da 24-27km
Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Corto veloce 10km

Come si può notare dalla programmazione si possono svolgere 4 (o 3) sedute di corsa, più una o due sedute di nuoto, più una seduta di bici. Cos'ì facendo si riesce a dare all'organismo uno stimolo allenante molto efficace, e allo stesso tempo li si dà il tempo di recuperare dalle fatiche muscolari. E' da tener presente che le sedute di bici non devono andare oltre 1h30 - 2h00, i percorsi devono essere pianeggianti, e i rapporti da utilizzare in bici devono essere leggeri per evitare di appesantire ulteriormente le gambe. Come abbiamo menzionato nella premessa, il risultato di questa programmazione, e dell'inserimento del Triathlon, o Cross Training (lavoro incrociato) nella preparazione per la Maratona, è quello di correre con molte più motivazioni, sollecitare meno le articolazioni, infortunarsi di meno, e migliorare le prestazioni correndo più a lungo di quando potessimo pensare.

Provate per credere!