

GIRI DI PISTA & RECUPERO

Per chi corre su strada la "pista di atletica" è un optional durante la preparazione, difficilmente a chi piace correre a contatto con la natura tra boschi, mare e montagna, si ostina ad allenarsi sulla "pista rossa", ma questo non significa che l'amatore "naturalista" non si dedica agli allenamenti di qualità che possono svolgere nella pista di atletica. Sicuramente la pista di atletica ha i suoi pregi, uno dei quali è quello di avere dei punti di riferimento ben definiti sulle distanze di corsa, ma al tempo stesso correre sempre sullo stesso materiale potrebbe creare disagi ai tendini e alle caviglie soprattutto se utilizziamo scarpe chiodate (mi auguro pochissimi) o scarpe più leggere. Allora sicuramente la strada, un percorso asfaltato segnato ogni 100mt è un'alternativa efficacissima per svolgere allenamenti di qualità utilissimi per migliorare le proprie prestazioni. Vediamo allora alcuni consigli pratici su quali devono essere le caratteristiche tecniche di un percorso per svolgere un allenamento di ripetute in pianura (brevi, medie, lunghe) o interval training.

1. **Percorso segnato ogni 100mt:** ormai molti podisti possiedono orologio GPS che indica la distanza percorsa e il ritmo reale della corsa, ma per me è meglio segnare i km con il vecchio metodo "bomboletta spray" solo così possiamo realmente sapere la distanza che abbiamo percorso e il ritmo reale a ogni passaggio che ci interessa. È fondamentale che siano segnati diversi chilometri ogni 100mt per avere punti di riferimento per le ripetute brevi.
2. **Percorso pianeggiante:** se devo correre delle ripetute o interval training in pianura e simulare una situazione di "Pista" è auspicabile che i chilometri ove eseguo le ripetute siano pianeggianti o con qualche impercettibile avvallamento, in questo caso non pregiudicherebbe il mantenimento del ritmo e l'allenamento diventerebbe ugualmente efficace;
3. **Percorso lontano dal traffico:** sarebbe auspicabile che il percorso ove svolgere le ripetute sia lontano dalla strada trafficata dalle macchine per evitare in primis di essere investiti, poi per trovare una maggiore concentrazione e sensibilità nel mantenimento del ritmo di corsa, e infine per gestire meglio la respirazione e il recupero post prova ripetuta in quanto sono allenamenti impegnativi che ci portano a spingere l'organismo al massimo, un ambiente tranquillo e rilassante aiuta a recuperare energie e ripartire di volta in volta con le giuste energie psicofisiche.
4. **Percorso il più possibile rettilineo:** i chilometri ove effettuiamo le ripetute o lavori intervallati devono trovarsi su una strada il più possibile rettilinea, è ovvio tutto dipende dalla distanza da percorrere, se svolgiamo delle ripetute brevi o medie ove si arriva al massimo a 1km almeno quel chilometro dovrebbe trovarsi su una strada rettilinea. Diverso invece è se effettuiamo ripetute lunghe da 3/6km ove può capitare di non avere una strada così lunga e così rettilinea, tutto ciò serve per mantenere meglio il ritmo per tutta la durata della prova.
5. **Percorso nelle immediate vicinanze del punto di partenza dell'allenamento:** le prove ripetute mentre necessitano di un buon riscaldamento (lo vedremo successivamente) proprio per la loro intensità elevata che ci costringono a mantenere, alla fine dell'allenamento dovremmo aver modo di poter rientrare al punto di partenza senza troppa fatica e senza percorrere troppi chilometri. Per tale motivo se iniziate l'allenamento direttamente partendo da casa trovate un percorso per svolgere le ripetute non distante di 2/3km dall'abitazione.

Dopo queste semplici indicazioni pratiche per organizzare al meglio le ripetute o lavori intervallati in sostituzione dei "giri in pista", è fondamentale capire come gestire i lavori di qualità, sia dal punto di vista del ritmo di corsa e sia come modalità di recupero. Le ripetute in pianura hanno come scopo quello di:

- migliorare la velocità aerobica massima (VAM);
- migliorare la soglia anaerobica e quindi correre più veloce;
- migliorare la capacità di produrre grandi quantità di acido lattico e di smaltirlo nel più breve tempo possibile rimettendolo in circolo nel torrente ematico;
- migliorare il consumo di ossigeno durante la corsa;
- migliorare la spinta dei piedi e quindi migliorare la tecnica di corsa;
- migliorare la scioltezza e agilità delle gambe
- migliorare la sensibilità al mantenimento del ritmo

Tutti questi obiettivi è possibile ottenerli se si rispettino determinate caratteristiche nella gestione delle ripetute e lavori intervallati in genere. Ogni modifica e inserimento di qualsiasi aspetto della gestione del

ritmo di corsa, della durata delle ripetute, della durata e modalità di recupero, diventa fondamentale per sviluppare o meno determinate caratteristiche fisiologiche e tecniche del nostro organismo.

Quale distanza per le ripetute e lavori intervallati?

- Brevi : da 100 a 500mt
- Medie: da 500 a 1000mt
- Lunghe: da 2km e oltre

La distanza delle ripetute dipende dalla gara che stiamo preparando e dal periodo della preparazione , se stiamo preparando delle gare brevi da 5/10km allora prediligeremo distanze brevi e medie, se stiamo preparando una Maratona prediligeremo le distanze medie e lunghe a discapito delle brevi che non saranno eliminate , ma limitate.

Quale ritmo per le ripetute e lavori intervallati?

- Brevi: da 20/30" a 5"/10" più veloce del ritmo gara sui 10km (Velocità Soglia Anaerobica)
- Medie: da 5"/10" a 100% del ritmo gara sui 10km (Velocità Soglia Anaerobica)
- Lunghe: dal 100% a 10" più lento del ritmo gara sui 10km (Velocità Soglia Anaerobica)

Tutto ciò dipende dalla durata e quindi dalla distanza delle prove ripetute, e come abbiamo visto sopra anche dalla gara che stiamo preparando. Se ipotizziamo che abbiamo una soglia anaerobica (ritmo medio gare sui 10km) pari a 4'00 al km , dovremmo fare in modo che le ripetute brevi siano corse a un ritmo più veloce da 5" a 30" , esempio se corro i 10km a un ritmo medio di 5'00 al km, le ripetute da 500mt dovrei correrle a un ritmo di 3'55/3'30 al km; le ripetute medie da 5"/10" più veloci al ritmo soglia , esempio 3'55/3'50; mentre le ripetute lunghe vengono corse a ritmo di soglia o più lente (4'00 /4'10 al km).

Quale recupero tra una ripetuta e l'altra? E in che modo recuperare?

- Brevi: recupero pari al tempo di percorrenza della ripetuta o più lungo, esempio se corro i 200mt in 40" (3'20 al km) dovrei recuperare in un tempo compreso tra 40" e 1'00 ;
- Medie: recupero pari o a 1/3 del tempo della ripetuta, esempio se corro 1km in 4'00 (4'00 al km) dovrei recuperare in un tempo di 3'00 per i meno allenati o un 2'00 (e anche meno) per i più allenati; se corro invece le ripetute da 500mt in 1'50/1'55 posso recuperare con lo stesso tempo.
- Lunghe: recupero in un tempo di 1/3 rispetto al tempo di percorrenza della ripetuta, esempio se corro 3km in 12'00 (4'00 al km) dovrei recuperare in 4'00 circa , ma anche meno per i più allenati.

E' ovvio che il **tempo di recupero** dipende dalla nostra condizione fisica e quindi dalla capacità di recuperare e quindi di smaltire acido lattico prodotto durante la prova. Stessa cosa si può dire per quanto concerne la **modalità di recupero** , possiamo camminare se stiamo preparando le gare brevi e vogliamo correre la ripetuta più veloce, e se non siamo molto allenati e abituati a questo genere di allenamento. Possiamo correre lentamente o a ritmo maratona se stiamo preparando una maratona e siamo abbastanza allenati, in questo caso la ripetuta deve essere corsa più lentamente e le distanze si allungano.

Quale il mix migliore? E quando inserirle?

Se si prendono i riferimenti di alcuni programmi di allenamento menzionati da allenatori americani si nota come venga molto utilizzata la seduta sui 1600mt in quanto i loro riferimenti vanno sul miglio (1620mt) rispetto al nostro chilometro di corsa. Per comodità di gestione e interpretazione da parte dell'atleta è possibile sia impostare sedute di corsa intervallata solo su distanze brevi, o medie o lunghe, oppure è possibile mixare il tutto, alternando distanze brevi, medie e lunghe. In linea generale l'organizzazione delle sedute di allenamento per le ripetute e interval training dipende dalla condizione del soggetto, in linea di massima non si inseriscono più di due sedute di allenamento intervallate durante la settimana e sempre dopo circa 2 giorni di riposo attivo.

	seduta 1	seduta 2	seduta 3	seduta 4
Distanza	10 x 400mt	10 x 1km	5 x 600/400/200	3 x 3km + 5 x 300mt
Ritmo ripetuta	10/15" + veloce RG	5" + veloce/o RG	da 5" a 30" + veloce RM	5/10" + lento RG a 20" + veloce RG
Recupero	da 1'30/2'00	da 2'00/3'00	da 1'00 a 2'00	da 3'00 a 1'30
Modalità Rec	camminando	corsa lenta	corsa lenta	ritmo maratona /corsa lenta

Come si può verificare dalla tabella su menzionata ho ipotizzato diverse gestioni delle sedute di interval training e ripetute "su strada", una sui 400mt, una su 1km, una su distanze miste 600/400/200, e una mixando 3km e 300mt. Tutte queste tipologie di sedute possono essere inserite in una preparazione per qualsiasi distanza di gara, quello che cambierà nella gestione della seduta sarà il ritmo di corsa delle ripetute, il tempo e la modalità di recupero, la distanza prevalente da prendere in considerazione e la quantità di sedute da inserire durante la settimana, mai più di due a settimana. Non vi resta che inserire queste sedute di allenamento nelle vostra routine per preparare qualsiasi gara e poter migliorare le vostre performance.

Buona corsa!