

## MIX DI LAVORI PER L'HARD RUNNERS

Nel momento in cui si inizia a correre i miglioramenti che possiamo ottenere dal punto di vista organico, fisiologico e muscolare sono notevoli anche non seguendo un programma di allenamento mirato, articolato, organizzato e personalizzato alle proprie caratteristiche. Man mano che andiamo avanti con la "carriera amatoriale" abbiamo necessità di qualificare i nostri allenamenti, in quanto rispetto alla quantità generale, è la qualità delle sedute di allenamento che fanno la differenza sulla condizione fisica e risultato finale. E' ovvio che per necessità di devono fare delle distinzioni, tra amatore che corre per il piacere di farlo e per raggiungere in primis uno stato di salute generale, e tra amatori che corrono per raggiungere dei risultati ambiziosi che fanno di tutto per poterli raggiungere. A ogni categoria di amatore è giusto presentare le sedute di allenamento che lo caratterizzano. Quello che presenterò in questo articolo riguardano dei mezzi di allenamento in abbinamento per mettere in "seria difficoltà" il nostro organismo, partendo dal presupposto metodologico che per migliorare e per andare oltre i propri limiti si necessita di "mettere in difficoltà il proprio organismo e superare quello stato di confort"! Se non siete di quelli che vogliono allenarsi duramente per ottenere i risultati, allora vi consiglio di prendere questi spunti sugli allenamenti come linea guida da adattare alle proprie esigenze. Come regolarmente fate durante la vostra preparazione le sedute di allenamento il più delle volte sono organizzate in maniera tale che si prendano in considerazione solo alcuni aspetti, se non uno solo, per ogni singola seduta. In questa proposta che vi presento invece l'obiettivo sarà sempre quello di mettere delle sedute mixate per migliorare diverse qualità fisiche e mentali.

### 1^ proposta aerobica: Lungo con Corsa Media

In questa seduta di allenamento che prenda in riferimento la resistenza aerobica e specifica per la Maratona o per le medie distanze, possiamo programmare l'allenamento correndo in totale da 25 a 30km o da 2 a 3 ore, ove alterniamo 5km a ritmo lento 5km a ritmo medio, ripetendo il tutto fino al massimo dei chilometri o del tempo programmato per tutta la seduta. Se ad esempio il nostro ritmo lento è di 5'00 al km e il ritmo medio è di 4'30 al km, possiamo alternare 5km a 5'00 + 5km a 4'30 e così via in maniera continua e regolare fino alla fine. In questo modo avrò corso sia a lungo e sia a ritmo medio mettendo insieme uno stimolo allenante alquanto efficace. E' ovvio che come proposta possiamo inizialmente partire da 20km per poi man mano che migliora la condizione fisica aumentare sia il chilometraggio e sia l'intensità allenamento. **Utilità:** questo allenamento può essere utile per migliorare la capacità del nostro organismo di bruciare più grassi possibili anche a ritmi più elevati, e a sopportare mentalmente la fatica di continuare a correre nonostante i chilometri che aumentano.

### 2^ proposta aerobica/anaerobica: Interval Training con Corsa Media

In questa seduta di allenamento possiamo prevedere dei ritmi molto vari che prendano in riferimento sia il meccanismo aerobico (presenza di ossigeno, come miglioramento della resistenza aerobica) e sia il meccanismo anaerobico (assenza di ossigeno come miglioramento potenza aerobica). Possiamo impostare una seduta ove alterniamo fasi di corsa Intervallata a fasi di corsa media. Esempio dopo una fase di riscaldamento possiamo svolgere delle ripetute brevi, 10 x 300mt con recupero corsa lenta, dopo aver finito questo lavoro anaerobico possiamo impostare 6/10km a ritmo medio. La stessa cosa può essere fatta impostando prima la corsa media e poi l'Interval Training. **Utilità:** in questo allenamento miglioriamo la capacità di utilizzare l'acido lattico prodotto nei lavori veloci intervallati durante la fase della corsa media, e al tempo stesso impariamo a sopportare la fatica e a mantenere il ritmo nonostante il lavoro intenso effettuato precedentemente.

### 3^ proposta anaerobica/potenziamento: Interval in salita con interval in pianura

Questa seduta di allenamento è veramente impegnativa sicuramente non adatti a tutti, e comunque chi ha una certa esperienza in ambito podistico deve dosare bene quantità del lavoro, ritmi di allenamenti, recuperi di corsa, e pendenze delle salite. In pratica si cerca di mettere insieme lavori di corsa intervallata di varia distanza, o della stessa distanza, effettuati sia in salita e sia in pianura. Possiamo ipotizzare un allenamento ove prendiamo in riferimento la stessa distanza di corsa 200mt, questa distanza la eseguiamo prima in salita e poi in pianura. In pratica svolgiamo 2 serie x 6 ripetizioni sui 200mt in salita su una pendenza compresa tra 6/10% con recupero in discesa compreso tra 1'15/1'30 e 6 ripetizioni sui 200mt in pianura a un ritmo veloce con recupero corsa lenta compreso tra 1'15/1'30. Il tutto come ho menzionato ripetuto per 2 volte quindi in totale dovremmo correre 12 x 200mt in salita e 12 x 200mt in pianura. **Utilità:** questa proposta di

allenamento ci permette di migliorare la forza muscolare , di migliorare il consumo di ossigeno (Vo2max), di migliorare la soglia anaerobica, di migliorare la tecnica di corsa per via della spinta dei piedi e della velocità di reazione dei piedi in salita, di migliorare la capacità del nostro organismo di correre veloce nonostante la stanchezza muscolare delle salite, e infine di dare leggerezza alle gambe nonostante abbiamo corso in salita. Ma come ho detto diventa fondamentale programmare al meglio i ritmi di corsa e i recuperi post impegno, se ad esempio corriamo i 10km a un ritmo medio di 5'00 al km dobbiamo correre i 200mt in pianura in 50"/55" (4'10/4'35 al km) , mentre i 200mt in salita in 55/58" (4'35/4'50 al km).

#### 4^ proposta anaerobica mista: Ripetute lunghe con quelle medie e brevi

In questa proposta si prendono in riferimento sempre le ripetute in pianura ma di diversa distanza e intensità, in questo modo lavoriamo sempre sul versante anaerobico per migliorare sia la potenza aerobica (soglia anaerobica vedi articolo >>>) e sia la capacità anaerobica e quindi il Vo2max. In pratica si programma diverse ripetute su distanze variate e quindi anche correndo a ritmi differenti più lenti e più veloci in base alla propria soglia anaerobica. Una proposta potrebbe essere 2/3 serie di ripetute così organizzate 3km con recupero corsa lenta + 1km con recupero corsa lenta + 500mt con recupero corsa lenta , e si ripete il tutto. I ritmi di corsa potrebbero essere così organizzati , le ripetute da 3km a un ritmo più lento di 5-10" del ritmo medio sui 10km , poi le ripetute da 1km a ritmo gara sui 10km e infine i 500mt a un ritmo più veloce di 5/10" del ritmo gara. Dopo una prima serie è auspicabile recuperare qualche minuto in più prima di ripartire per la seconda serie. Come vedete in questo modo abbiamo preso in riferimento diversi ritmi e distanze. **Utilità:** come abbiamo menzionato con questa proposta di allenamento miglioriamo in generale la velocità di corsa e quindi la soglia anaerobica permettendo all'organismo di imparare a gestire i ritmi veloci e a metabolizzare l'acido lattico prodotto nella fase di lavoro.

#### Quando inserire questi allenamenti e per quali distanze di gara?

Tutte le tipologie di allenamento sicuramente è auspicabile e consigliabile effettuarle nel periodo specifico di allenamento quando abbiamo già una buona condizione di fondo per poter affrontare con maggior energia queste sedute. Durante la settimana è preferibile inserirli nella prima parte della settimana per fare in modo di smaltire la fatica prima della domenica quando si prevede di norma una gara o un allenamento impegnativo di qualità. Per quanto concerne le distanze di gara ove sono utili questi allenamenti , possiamo tranquillamente proporli sia per la preparazione per le gare brevi e sia per la Mezza Maratona o Maratona, importante è adattare sia intensità e sia quantità di km da percorrere alla distanza di gara da preparare. Se ad esempio stiamo preparando una 10km potremo programmare delle sedute miste di interval training con ritmi più elevati e con distanze prossime a 10/12, mentre se stiamo preparando una Maratona potremo correre più lentamente ma effettuando distanze più elevate da 14/20km per migliorare la potenza aerobica e da 20 a 35km per i lavori misti aerobici.

#### Tabella di proposte sedute allenamento misto:

Proposta 1^ Lungo con corsa media	Proposta 2^ Interval con corsa media	Proposta 3^ Interval salita e pianura	Proposta 4^ Ripetute miste
Totale 30km 3 x 6km CL + 4km CM	Totale 10 km IT 10 x 200mt + 8km CM	Totale 4km800mt 2 x RB salita 6 x 200mt RB pianura 6 x 200mt	Totale 10km500 3 x 2km + 1km + 500mt
Totale 33km 3 x 6km CL + 5km CM	Totale 13 km IT 10 x 300mt + 10km CM	Totale 4km800mt 2 x RB salita 6 x 100mt RB pianura 6 x 300mt	Totale 13km500 3 x 3km + 1km + 500mt
Totale 36 km 3 x 6km CL + 6 CM	Totale 15 km IT 10 x 400mt + 11 km CM	Totale 6km 2 x RB salita 6 x 300mt RB pianura 6 x 200mt	Totale 13km 2 x 5km + 1km + 500mt

Buona corsa a tutti!

Lascia un commento >>> [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)

Prof. Antonacci Ignazio  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
3389803260