

10 km: il programma

Al rientro dalle vacanze e al termine del caldo mese di agosto, avete voglia di gareggiare nel mese di settembre, con un paio di impegni agonistici, sulla distanza dei 10 km?

Solitamente, settembre è il mese della ripresa del calendario autunnale e gli organizzatori di manifestazioni podistiche propongono sempre qualche interessante corsa domenicale, per "testare i motori" in vista dell'inizio dell'autunno.

In questo articolo, conoscerete le premesse di una corretta preparazione, per un paio di gare corte, a settembre, e leggerete un piano di allenamento consigliato, di otto settimane, che precedono la gara nella quale volete esprimere il vostro potenziale.

Premesse

Intanto, è decisiva la scelta della gara: se volete fare un buon tempo sulla distanza dei 10 km, dovete necessariamente scegliere una gara opportunamente misurata, possibilmente interamente pianeggiante e che non sia troppo distante da dove vivete. Perché tutte queste caratteristiche? Anche un "errore" di 200 metri, in più o in meno, rende il tempo e la distanza differenti rispetto al vostro valore e quindi potete stimare in eccesso o in difetto il vostro stato di "salute agonistica". Una gara non pianeggiante poi, annulla tutti i discorsi relativi alla ricerca del ritmo regolare e della tenuta. Se poi, la gara è molto distante dalla vostra casa, dovrete fare un viaggio lungo e quindi sacrificherete qualche ora di sonno, che può diventare decisiva, nel mantenimento di qualche energia in più.

Il piano di allenamento che leggerete, può "calzare" su un runner che corre già da qualche anno, che non è in ripresa da un infortunio o da un lungo stop, e che decida di allenarsi tra le 3 (uscite minime per costruire una prestazione sui 10 km) e le 4 volte a settimana. Preparare una 10 km con due uscite a settimana è veramente ottimistico: si può curare bene la velocità di base ma poi, manca il fondo aerobico di sostegno, oppure il contrario. Il modello prestativo di una corsa sui 10 km è misto, ed esiste una forte componente anaerobica, che è il fulcro della prestazione: in sostanza, per correre bene le gare corte, bisogna imparare a correre "con il fiatone" e a soffrire nella prove di velocità.

Il programma: i parametri

Si ipotizza che il runner non cominci da zero, che abbia già corso un periodo di costruzione aerobico completo e che conosca discretamente i mezzi di allenamento specifici per la

preparazione di una 10 km: la corsa lenta, la corsa media, il progressivo, il fartlek, le ripetute brevi, le ripetute intermedie fino ai 2000 metri.

Intanto, è importante stabilire il ritmo ipotetico che si vuole tenere nella gara: il passo deve essere verosimile, realizzabile e non troppo lontano da un recente personale sulla stessa distanza. Il programma è costruito su 4 uscite settimanali: la seduta 1, la seduta 2 e la seduta 4 sono "obbligatorie", la seduta 3 è facoltativa. Sulle 4 uscite settimanali, lo schema ideale, riferito ai giorni è: lunedì - mercoledì - giovedì - domenica. In alternativa, in caso di riposo il lunedì: martedì - mercoledì - venerdì - domenica. Gli allenamenti impegnativi sono essenzialmente due: uno al centro della settimana e l'altro quello domenicale.

Il ritmo di corsa lenta, nella maggior parte di casi, quando è di costruzione, dovrà essere tra i 35" e i 45" più lento del ritmo ipotizzato sulla gara di 10 km. Quindi, ad esempio, se desiderate chiudere i 10 km in 45', quindi con un ritmo medio di 4'30"/km, la vostra corsa lenta dovrà essere tra i 5'5" e i 5'15"/km. Qualcuno, sicuramente rimarrà stupito da questa considerazione: un fondo lento troppo blando non è allenante e quindi non darà benefici nella costruzione della base aerobica, che deve essere stimolata con un'intensità più alta. Il fondo lento di recupero, invece, può anche arrivare ad essere tra i 45" e i 55"/km più lento rispetto al ritmo di gara fissato sui 10 km.

La prima settimana

1. 10 km di corsa lenta: gli ultimi 500 metri in maggiore allungo, senza contrarvi, per dare maggiore brillantezza al movimento di gambe
2. 1' di corsa lenta alternato a 1' di corsa sostenuta per 28': correte a sensazione, senza troppi saliscendi. Questa seduta vi "sveglierà" le gambe e il fiatone sarà attivo!
3. 10 km di corsa lenta di recupero, senza affanni e senza progressioni
4. 6 serie da 1000 metri al ritmo di gara fissata, con 2' di recupero da fermi.

Al termine di questa prima settimana, tra lenti e il lavoro di qualità settimanale, avrete una maggiore chiarezza sulla fattibilità del ritmo di gara che avete scelto. Nel caso in cui fosse troppo alto, abbassate l'andatura e vedete come vi sentite.

La seconda settimana

Dedicata all'introduzione dei progressivi e della corsa media, allenamenti specifici per le gare corte: non sono semplici da gestire e vi richiedono un'ottima sensibilità al ritmo.

1. 10 km di corsa lenta, senza allunghi e senza progressioni
2. 10 km in progressione, su 2 frazioni: i primi 6 km in corsa lenta e gli ultimi 4 km più sostenuti. Il ritmo dei 4 km sostenuti, dovrà essere, in media, 20"/km più lento del ritmo di gara ipotizzato sui 10 km.
3. 11 km di corsa lenta di recupero
4. Corsa media di 8 km: il ritmo dovrà essere di 15"/km più lento rispetto al ritmo di gara sui 10 km. La difficoltà di questo allenamento è tattica: dovrete partire al ritmo fissato, sin dal primo km!

La terza settimana

E' dedicata alle ripetute lunghe e all'ottimizzazione del ritmo di gara.

La corsa domenicale sarà un lento intermedio, utile per recuperare e per creare una base aerobica più attiva.

1. 11 km di corsa lenta: gli ultimi 500 metri in maggiore allungo, senza contrarvi, per dare maggiore brillantezza al movimento di gambe
2. 3 serie da 2000 metri con recupero di 2' da fermi. Il ritmo sui 2000 metri dovrà essere di pochi secondi, intorno ai 5", più veloce del ritmo gara sui 10 km. E' un allenamento impegnativo sulla tenuta del ritmo e sulla velocità di base.
3. 11 km di corsa lenta di recupero
4. 14 km di corsa lenta: tenete un lento "allegro", tra i 35" e i 45"/km più lento rispetto al ritmo che cercate sui 10 km

La quarta settimana

E' dedicata alle ripetute corte e al rinforzo della corsa media, di cui è sempre decisivo fare un richiamo, entro un paio di settimane.

1. 11 km di corsa lenta, senza allunghi sul finale: ritmo regolare e lineare

2. 10 serie da 500 metri con recupero 1'30" da fermi. Il ritmo dei 500 metri dovrà essere anche di 10"/km più veloce rispetto al ritmo di gara fissato.
3. 11 km di corsa molto lenta, di recupero, senza allunghi e progressioni
4. 10 km di corsa media: partenza subito reattiva e capacità di resistere "con il fiatone"

La quinta settimana

In questa settimana, correrete le ripetute con recupero di corsa, per abituarvi alla tenuta e al recupero attivo, importante quando svolgete i cambi di ritmo.

1. 10 km di corsa lenta: gli ultimi 500 metri, da correre in progressione, senza forzare
2. 3 serie da 1000 metri al ritmo di gara, alternate a 1000 metri al ritmo di corsa lenta attiva: il lento non dovrà essere eccessivamente lento ma sempre "impegnato"
3. 11 km di corsa molto lenta, di recupero, senza allunghi e progressioni
4. Corsa in progressione di 10 km: primi 6 km in corsa lenta, dal sesto al nono al ritmo della corsa media e l'ultimo km da correre ad intensità massimale

La sesta settimana

E' dedicata alle ripetute corte con recupero di corsa e al lento lungo domenicale

1. 11 km di corsa lenta, senza allunghi sul finale: ritmo regolare e lineare
2. 500 metri sostenuti alternati a 500 metri in corsa lenta, per un totale di 6 km: il tratto sostenuto è da correre ad un ritmo di 10"/km superiore rispetto a quello fissato sui 10 km, quello lento è da correre in modo agile, senza calare nelle ultime serie
3. 11 km di corsa molto lenta, di recupero, senza allunghi e progressioni
4. 16 km di corsa lenta: tenete un lento "allegro", tra i 35" e i 45"/km più lento rispetto al ritmo che cercate sui 10 km

La settima settimana

In questa settimana si corrono le ripetute lunghe con recupero attivo e si sperimenta un medio veloce domenicale.

1. 11 km di corsa lenta, senza allunghi sul finale: ritmo regolare e lineare
2. 3 serie da 3000 metri con recupero di 1 km in corsa lenta: le serie da 3000 metri dovranno essere eseguite al passo di gara ipotizzato sui 10 km. Il consiglio è di correrle in un anello, senza saliscendi, per imparare e memorizzare la regolarità del passo.
3. 11 km di corsa molto lenta, di recupero, senza allunghi e progressioni
4. 10 km di corsa media: partenza subito reattiva e capacità di resistere "con il fiatone"

L'ottava settimana

E' la settimana della gara: avete già "digerito" le settimane precedenti e non dovete inventarvi nulla negli ultimi 7 giorni. Facendo troppo, potete soltanto sbagliare: la preparazione è conclusa e non servono altre aggiunte. La settimana è dedicata ad un lavoro di sintesi tra le ripetute lunghe e quelle corte.

1. 11 km di corsa lenta, senza allunghi sul finale: ritmo regolare e lineare
2. 2000 metri quasi massimali, ad un ritmo di 10"/km superiore a quello di gara, poi, recupero di 5' di corsa in souplesse e poi 10 serie da 400 metri ad un passo di 20"/km più veloce rispetto al ritmo di gara. Il recupero tra le serie è pari alla durata della prova.
3. 10 km di corsa molto lenta, di recupero, senza allunghi e progressioni
4. Gara sui 10 km

Conclusioni

Attraverso la preparazione delle gare corte, fino a 12 km, avete la possibilità di sperimentare diversi mezzi di allenamento. La preparazione, su 8 settimane, vi consente di arrivare all'impegno che mirate, con una condizione competitiva: avrete un ottimo equilibrio tra la capacità di esprimere valide qualità anaerobiche e il raggiungimento di un completo bagaglio aerobico. La condizione che avete raggiunto con la preparazione alla gara che desiderate, vi permetterà di potervi esprimere, nel giro di tre settimane, su un altro paio di gare, avendo l'accortezza di non forzare eccessivamente nel corso della settimana. La preparazione alle gare corte autunnali è un ottimo serbatoio per la costruzione di un piano di allenamento mirato all'ottimizzazione di una maratona nel periodo invernale.