

Introduzione

Come affrontare il periodo estivo, portando a compimento due principali obiettivi, ovvero mantenere la condizione, costruita attraverso il lungo lavoro invernale e scegliere i primi obiettivi dell'autunno, su cui orientare la successiva preparazione?

La risposta potrebbe non essere semplice. Alcuni runner soffrono la prestazione con l'arrivo del primo caldo e rischiano di vanificare il carico preparatorio dei mesi precedenti. Altri runner smettono di gareggiare e pensano già a costruire gli obiettivi autunnali, ad esempio qualche maratona tra ottobre e novembre. Il periodo di costruzione per una gara molto lunga e pesante come la maratona, potrebbe non essere compatibile con il mantenimento della forma estiva, realizzato attraverso lavori corti e veloci.

In questo articolo, prendo in considerazione le esigenze di un podista amatore che corre le gare corte, fino a 12 km, organizzate sul territorio praticamente ogni domenica, da aprile a luglio inoltrato. La mia opinione sulla scelta della programmazione delle gare è molto chiara: non più di due gare al mese. Certo, se riuscite a conservare una forte solidità mentale, che vi permette di partecipare alle gare, con obiettivi differenti, o come gara o come allenamento, allora potete anche cogliere l'occasione di una gara, per svolgere una seduta allenante in compagnia!

Poi, ci sono runner amatori che in questo periodo amano correre in montagna o correre dei trail avventurosi, quasi al limite della praticabilità, come diversivo dalla classica gara domenicale.

In questo articolo, quindi, vi suggerirò come organizzare le settimane (scriverò 6 settimane) durante il periodo competitivo. Al termine di questo programma, il runner può scegliere due strade: interrompere la preparazione attraverso un periodo di rigenerazione che anticipa il nuovo periodo di costruzione oppure dedicarsi alla preparazione di una distanza autunnale, come una maratona o una maratonina (con le opportune differenze preparatorie).

La corsa di mantenimento: gli allenamenti

Se siete minimamente esperti di allenamento e avete già sperimentato sulle vostre gambe le differenti tipologie di sedute, sapete che i principali mezzi che costruiscono la programmazione sono: il fondo lento, la corsa media, le ripetute corte, le ripetute intermedie e il progressivo. Il fartlek, ad esempio è una forma di allenamento composta da

una fase di corsa lenta, da 1' a 4', e da una fase di corsa sostenuta, sempre con le stesse scansioni temporali di quella lenta.

La corsa di mantenimento: le regole



In questo periodo, dedicato maggiormente alla pratica delle gare domenicali, bisogna saper centellinare le energie! All'interno della settimana, bisogna inserire un valido lavoro di qualità, che consenta di affinare la forma, senza affaticare il fisico e la muscolatura, in vista della prova domenicale. Non vi serve fare molto, se avete ben costruito nelle settimane precedenti. Nella domenica in cui non garegiate, potete correre un lento rigenerativo lungo, di almeno 15 km, allo scopo di rilassare la muscolatura e per prendervi una pausa dalle gare precedenti. Oppure, se state bene e volete mantenere la forma, potete correre un progressivo di 12 km a tre frazioni: i primi 4 km in corsa lenta, dal quarto al nono con un ritmo più sostenuto, vicino alla corsa media, dal nono al dodicesimo, in corsa molto sostenuta, vicino al ritmo gara che terrestre su 10 km. In tutti gli altri giorni della settimana, dipende dal numero di uscite che effettuate, privilegiate la corsa lenta, utile sia per recuperare sia per generare una buona quantità di km, allo scopo di mantenere anche la tenuta, oltre che la capacità aerobica.

La corsa di mantenimento: le settimane

Prima di scrivervi le sedute, è importante specificare la scelta dei ritmi, in relazione, sempre, per comodità al proprio recente personale sui 10 km.

Ecco un esempio: un runner che ha corso una 10 km recente e ha impiegato 45'.

Il suo ritmo medio è stato di 4'30"/km. Poi, da allenatore, sono molto cauto nel prendere le informazioni da questo risultato: la gara è stata conclusa in progressione oppure in sofferenza? Il percorso prevedeva tratti molto difficili, con cambi di direzione e di pendenze? Ipotizziamo che tutte queste condizioni siano trascurabili!

Il ritmo di corsa lenta per il runner che conclude una 10 km in 45', dovrebbe essere intorno ai 5'10"/km, non certamente più lento, a mio giudizio, per essere allenante!

La corsa media sulla distanza di 10 km dovrebbe correrla intorno ai 4'45"/km, già con discreto fiatone e una buona intensità muscolare. Scrivo le settimane, pensando che il runner faccia 4 uscite settimanali e che corra la "prova di qualità" nella giornata di mercoledì.

prima settimana

1. Corsa lenta di 12 km
2. Fartlek: 1' di corsa lenta alternato a 1' di corsa sostenuta per 6 km
3. Corsa progressiva di 10 km a due frazioni: i primi 7 km in corsa lenta e gli ultimi 3 in progressione, senza arrivare troppo contratti e quindi, con energie residue per concludere bene la seduta
4. Gara domenicale sulla distanza di 10 km

seconda settimana

1. Corsa lenta di 10 km (dipende da quanto siete rimasti affaticati dalla gara)
2. 5 serie da 1000 al ritmo di gara sui 10 km alternati da 500 in corsa souplesse
La corsa souplesse è una forma di corsa molto lenta, utile per recuperare tra prove veloci.
3. Corsa lenta di 11 km, senza allunghi sul finale
4. Gara domenicale sulla distanza di 10 km

terza settimana

1. Corsa lenta di 10 km (dipende da quanto siete rimasti affaticati dalla gara)
2. 2000 metri di corsa molto sostenuta, anche di qualche secondo superiore al ritmo sui 10 km. A seguire, 10 serie da 400 metri, con ritmo di 20" al km più veloce rispetto al ritmo di gara sui 10 km. Il recupero tra i 400, da fermi, deve essere pari alla durata della prova.
3. Corsa progressiva di 11 km a due frazioni: i primi 7 km in corsa lenta e gli ultimi 4 in progressione, senza arrivare troppo contratti e quindi, con energie residue per concludere bene la seduta
4. Corsa lenta di 16 km, rigenerativa, possibilmente, senza troppi saliscendi.

quarta settimana

1. Corsa progressiva di 10 km a due frazioni: i primi 6 km in corsa lenta e gli ultimi 4 in progressione, senza arrivare troppo contratti e quindi, con buone energie rimaste
2. Fartlek misto: 1' di corsa lenta alternato a 1' di corsa sostenuta, poi 2' di corsa lenta alternati a 2' sostenuti, poi 3' di corsa lenta alternati a 3' sostenuti. Ripetete questo blocco per 2 serie totali. Il ritmo dei tratti veloci deve essere sostenuto, a sensazione.
3. Corsa lenta di 11 km
4. Gara domenicale sulla distanza di 10 km

quinta settimana

1. Corsa lenta di recupero, di 12 km
2. 500 metri di corsa molto sostenuta, di 5"/km più sostenuta rispetto al ritmo di gara su 10 km alternati a 500 metri lenti al ritmo della corsa lenta. Svolgete questo lavoro sulla distanza dei 6 km.
3. Corsa progressiva di 10 km a tre frazioni: i primi 6 km in corsa lenta, dal sesto al nono, in corsa media e l'ultimo km molto sostenuto, quasi massimale!
4. Progressivo a sensazione di 12 km, con partenza già a ritmo di corsa media, quasi a simulare una gara di 12 km, senza "tirare il collo" nei primi km.

sesta settimana

1. Corsa lenta di 11 km
2. 6 serie da 1000 metri al passo di gara su 10 km, con recupero 1'30" da fermi.
3. Corsa di 10 km al ritmo della corsa lenta, senza accelerazioni
4. Gara domenicale sulla distanza di 10 km

Conclusioni

Come avete potuto leggere dal programma che ho proposto, il runner che ci cimenta nelle gare, in questo periodo, deve conservare le risorse e limitare tutta l'intensità alla seduta di qualità dell'allenamento settimanale e alla gara domenicale! Sperimentate questi consigli e concedetevi un recupero energetico e muscolare, attraverso la corsa lenta rigenerativa che svolgete nelle settimane in cui non garegiate.

