

Allenamento/ passo successivo

La prima mezza maratona

A cura della redazione

Foto: Michele Tusino

Siete ormai in grado di correre per un'ora. E adesso? Quanti chilometri riuscite a percorrere in questi 60 minuti? Se la risposta è “almeno 10”, potete pensare seriamente di costruire il potenziale corridore da 21,097 km che è in voi. Con un programma essenziale

Vi ricordate quando hanno tolto i “ruotini” dalla vostra prima bicicletta? O quando l'istruttore di nuoto vi ha sfilato i braccioli galleggianti e vi ha detto «e adesso vai!»?

Per chi ancora non l'ha corsa, la mezza maratona si pone su quel confine sottile tra il facile e il difficile, tra il certo e l'incerto. Lasciatecelo dire: è la porta d'ingresso per la vera corsa, senza nulla togliere alle distanze brevi. Avete costruito con soddisfazione la vostra piccola barca e dovete prendere fiducia e coraggio per uscire dal porto, in mare aperto.

Tradotto: il primo capitolo di chi comincia a correre si conclude al raggiungimento della prima ora di corsa. Quanti chilometri riuscite a percorrere in questi 60'? Se sono almeno dieci, potete pensare seriamente di costruire il potenziale corridore da mezza maratona che è in voi. La prima pietra da posare consisterà in uno scatto mentale: accettare che dovrete correre per un tempo quasi doppio di quello attuale.

L'altro lavoro mentale utile sarà quello di non considerarvi corridori da mezza, ma da “ventuno”. È poco più che una battuta, ma la usiamo per consigliarvi un po' di autostima: non state cercando di diventare dei “mezzi maratoneti”, bensì degli interpreti di una distanza autonoma, importante, ma al tempo stesso affrontabile senza particolare stress. La ventuno è la lunga dal volto umano. Se ne possono correre tante in un anno, perché la preparazione richiede meno tempo, il recupero è più rapido e il divertimento assicurato. Senza dimenticare che una certa esperienza in mezza maratona fa del passaggio ai 42,195 km un gradino non più così difficile da salire.

Finita la premessa, passiamo ai consigli fondamentali.

Quando debuttare Il periodo di allenamento necessario per poter correre una ventuno dovrebbe essere di circa 6 mesi, meglio 7 che 5. Dipende dal vostro passato sportivo e dalle caratteristiche fisiche. Per i soggetti in sovrappeso questo periodo potrebbe rivelarsi insufficiente. Correre una mezza non è così difficile come correre la maratona, ma richiede comunque il raggiungimento di una certa forma fisica. Stare sulle gambe per 21,097 km è attività che necessita di preparazione organica, ma anche muscolare, per prevenire gli infortuni e ottimizzare il gesto tecnico della corsa.

Cosa fare per i muscoli I muscoli delle gambe, delle cosce in particolare, devono essere tonici così come i muscoli addominali, dorsali e delle braccia. Non c'è bisogno di frequentare una palestra. Basta ricordarsi che le scale si possono salire e scendere anche a piedi, che i piegamenti sulle braccia e gli esercizi per gli addominali possono essere svolti in camera da letto, che i chilometri previsti per una seduta possono essere corsi su un tracciato che comprenda salite e discese.

Gradualità Riuscire a correre le distanze che sono due sottomultipli della mezza rappresenta un obiettivo fondamentale per poter interpretare bene la distanza. I tecnici la chiamano “la regola del 7”. Il primo traguardo sarà riuscire a correre per 7 km, poi per 14 e infine per 21,097. Se possedete già l'autonomia di un'ora di corsa, il primo traguardo sarà una sorta di ripasso prima di cominciare

la scuola. Diventare in grado di correre 14 km significa invece aver raggiunto già un buon livello e, soprattutto, aumentare la consapevolezza di riuscire a tagliare il traguardo di una 21,097 km. In questo secondo stadio, i 7 km li potrete usare come distanza da correre più velocemente, eseguendo così il “corto veloce”, un mezzo di allenamento utile per migliorare la prestazione. Quando il podista avvertirà la voglia di correre più forte possibile relativamente alle proprie caratteristiche, la media al chilometro ottenuta sui 14 km diventerà il valore di riferimento sul quale impostare poi tutti gli altri allenamenti (nell’evoluzione della vostra passione, infatti, avrete a che fare con programmi basati sulla velocità di riferimento, indicata il più delle volte con la sigla VR).

Quantità di chilometri Per essere sicuri di portare a termine la mezza non bisogna correre per forza per 21 km, ma è sufficiente essere in grado, in allenamento, di raggiungere quota 16-18. Sarà poi la somma dei chilometri eseguiti durante gli allenamenti settimanali a consentirci di terminare la gara con una certa padronanza.

Frequenza delle sedute Non meno di 3 alla settimana almeno durante le ultime 9 prima della gara. Il consiglio è quello di impostare una programmazione dell’allenamento su due settimane di carico e una di scarico. Durante i 7 giorni di carico potranno essere eseguiti allenamenti su distanza variabile fra i 10 e i 18 km organizzandosi per correre 10-14 km negli allenamenti infrasettimanali e distanze più lunghe il sabato o la domenica. Durante la settimana di scarico la lunghezza degli allenamenti varia dai 6 agli 8 km al massimo.

Tipo di tracciato Almeno una volta alla settimana occorrerebbe allenarsi su percorsi misti, con saliscendi. Chi vive in pianura insisterà con qualche giro di un cavalcavia da ripetere magari diverse volte o facendo un po’ più scale del solito.

Come regolare l’andatura Il mercato mette da tempo a disposizione dei runner un ampio panorama di strumenti efficaci ed evoluti, ma almeno nella prima parte della vostra vita podistica sarà utile far crescere la sensibilità all’andatura imparando a decifrare il ritmo dai segnali del corpo. L’andatura, cioè, la dovete regolare in base al ritmo della respirazione.

Quando nella tabella di queste pagine si parla di Corsa Lenta (espressa con la sigla CL), si intende un ritmo che vi permetta di parlare senza il minimo senso di affanno. Nella corsa media (CM), gli atti respiratori si susseguono un po’ più velocemente, ma consentono sempre di parlare seppur con una certa difficoltà. Nella corsa veloce (CV) la respirazione è ancora più intensa e la vostra possibilità di conversazione si riduce a poche parole pronunciate con affanno.

Questa regolazione naturale dell’andatura comporta delle variazioni da un giorno all’altro, perché, soprattutto all’inizio, non potrete disporre tutte le volte della stessa condizione di freschezza. Ma si tratta, di solito, di variazioni contenute in 3-5” al chilometro, in più o in meno del ritmo standard. Con il passare dei mesi vi accorgete che, migliorando il vostro allenamento, allo stesso ritmo respiratorio corrisponderà una velocità di corsa più elevata. Imparate anche a concentrarvi sulla rapporto esistente fra ritmo respiratorio e ritmo dei vostri passi. Con questo sistema di ascolto potrete sempre essere “ padroni “ del ritmo della vostra corsa.

Quali allenamenti Per la prima ventuno della vostra carriera è sufficiente lavorare con i seguenti mezzi di allenamento:

- a) il lungo da correre a velocità di CL, inserendo magari 1-2 km di corsa a ritmo di CM nella parte finale. È la base di tutto. Esempio: 60’ CL oppure 55’ CL + 5’ CM
- b) Il lungo con finale in progressione. La prima parte dell’allenamento sarà corsa a ritmo di CL e la seconda a ritmo di CM. Esempio: 40’ CL + 20’ CM , oppure 30’ CL + 30’ CM
- c) Il progressivo: l’allenamento è diviso in 3 parti: la prima sarà corsa a ritmo di CL, la seconda a ritmo di CM e la terza a ritmo di CV . Seduta da effettuare quando si è acquisita

una certa confidenza con la corsa. Esempio: 20' CL + 30' CM + 10' CV, oppure 20' CL + 20' CM + 20' CV

- d) Il progressivo ripetuto, dove vengono utilizzate più volte le 3 velocità. È un mezzo di lavoro estremamente efficace e che, per di più, si presta a essere effettuato in gruppo, in modo divertente e anche da podisti di media esperienza. Esempio: 10' CL + 5' CM + 5' CV + 10' CL + 5' CM + 5' CV + 10' CL + 5' CM + 5' CV oppure 10' CL + 4' CM + 6' CV + 10' CL + 4' CM + 6' CV + 10' CL + 4' CM + 6' CV;

Detto tutto questo, nella tabella che segue, curata dall'allenatore Davide Daccò per un nostro lettore, mostriamo come lavora un aspirante "ventunista" che voglia chiudere la sua prima prova entro lo scoccare delle 2:00'00" di gara.

Titolo tabella:

La prima ventuno entro le 2 ore – le 13 settimane finali

settimana	L	M	M	G	V	S	D
1	R	CL 1: + stretching*	R	CL 20' + 5/6 x 1 km a 6'20'', rec 3'+ def: 5' CL	R	R	CL 1:20' con finale in progressione (da 7'10''/km a 6'30''/km)
2	R	CL 1: + stretching*	R	CL 20' + 5/6 x 1 km a 6'20'', rec 3' + def: 5' CL	R	R	CL 1:20' con finale in progressione (da 7'10''/km a 6'30''/km)
3	R	CL 1:10' + stretching*	R	CL 20'+ 1 x 2 km in 12'45'', rec 4' + 4 x 1 km a 6'15'', rec 3' + def 5'	R	R	CL 20' + 2 x 5 km a 6'30''/km, rec 5' CL + 10' def
4	R	CL 1:10' + stretching*	R	CL 20'+ 1 x 2 km in 12'45'', rec 4' + 4 x 1 km a 6'15'', rec 3' + def 5'	R	R	CL 20' + 2 x 5 km a 6'30''/km, rec 5' CL + 10' def
5	R	CL 1:20' con progressione finale	R	CL 20' + 10 x 1' CV, rec 1' CL, rec 5' alla fine + 1 km in 6'10''	R	R	CL 30' + 2 x 7 km a 6'25''/km, rec 1 km CL + 10' def
6	R	CL 1:20' con progressione finale	R	CL 20' + 10 x 1' CV, rec 1' CL, rec 5' alla fine + 1 km in 6'10''	R	R	CL 30' + 2 x 7 km a 6'25''/km, rec 1 km CL + 10' def
7	R	CL 1:20' con progressione	R	CL 20' + 2 x 2 km in 12'30'', rec	R	R	CL 30' + 3 x 5 km a 6'20''/km,

		finale		4' + 3 x 1 km in 6'10'', rec 3', def 5'			rec 1 km CL, def 10'
8	R	CL 1:20' con progressione finale	R	CL 20' + 2 x 2 km in 12'30'', rec 4' + 3 x 1 km in 6'10'', rec 3', def 5'	R	R	CL 30' + 3 x 5 km a 6'20''/km, rec 1 km CL, def 10'
9	R	CL 1:30' con progressione finale + stretching	R	CL 20' + 3 x 2 km in 12'20'', rec 4', + 2 x 1 km a 6'05'', rec. 3', + def 5'	R	R	CL 30' + 3 x 5 km a 6'15''/km, rec 6' CL + def 10' CL
10	R	CL 1:30' con progressione finale + stretching	R	CL 20' + 3 x 2 km in 12'20'', rec 4', + 2 x 1 km a 6'05'', rec. 3', + def 5'	R	R	CL 30' + 3 x 5 km a 6'15''/km, rec 6' CL + def 10' CL
11	R	CL 1:30' con progressione finale	R	CL 20' + 8 x 1 km in 6'10'', rec 3' + def 5'	R	R	CL 30' + 2 x 8 km a 6'20''/km, rec 1km CL + def 10'
12	R	CL 1:30' con progressione finale	R	CL 20' + 8 x 1 km in 6'10'', rec 3' + def 5'	R	R	CL 30' + 2 x 8 km a 6'20''/km, rec 1km CL + def 10'
13	R	CL 30' + 4 x 1 km in 6'05'', rec 3' + def 5'	R	CL 40' + stretching	R	R	Gara

* lo stretching va effettuato alla fine dell'allenamento

Sigle:

CL = Corsa lenta; **CV** = Corsa veloce; **Def** = defaticamento (quando non diversamente indicato, va effettuato più piano della corsa lenta); **Rec** = recupero (quando non diversamente indicato, è da effettuare a passo libero, cammino o corsa, a sensazione); **R** = Riposo; : = ora ' = minuti; '' = secondi

Nota: il programma può essere adottato anche da chi si pone come obiettivo un tempo finale più veloce di 2:00'00''. In tal caso occorre tenere presente che:

- nelle ultime 10-12 settimane di preparazione, 2 giorni a settimana vanno utilizzati per lavori qualitativi come:
 - ripetute brevi da 400 m a 1 km (velocità: CV)
 - ripetute lunghe da 2 a 5 km (velocità: CM)

- alternare ogni 15 giorni con le ripetute brevi un lavoro medio di 10-14 km
- la corsa lenta (CL) deve essere effettuata a 45"/km più lentamente del ritmo gara
- le ripetute corte devono essere corse da 10" a 5"/km più velocemente del ritmo gara
- le ripetute lunghe devono essere corse a ritmo gara
- la corsa media (CL) deve essere effettuata a 5"/km più lentamente del ritmo gara
- la settimana prima della gara va eseguito un ultimo lavoro qualitativo di 5 x 1 km il mercoledì (CV)