



Non è

Prima parte

la sorella
minore della
maratona



La maratona è la competizione podistica più frequentata dai corridori, tanto che possiamo tranquillamente considerarla quale moda ormai consolidata. Percorrere i 42,195 metri inevitabilmente mette il podista a confronto con i propri limiti psico-fisici e il superarli diventa una sfida che affascina e stimola tanti corridori. La mezza maratona non ha però meno fascino e non deve quindi essere considerata come la sorella minore della regina delle distanze olimpiche. Coprire i 21,097 metri può essere altrettanto stimolante e gratificante come la maratona, con dei vantaggi: 1) non richiede una preparazione chilometrica massiccia, 2) non lascia conseguenze muscolari deleterie.

A ogni modo, non è una competizione che va sottovalutata perché per aver un buon risultato, che sia gratificante per il proprio livello di rendimento e ambizioni, è necessario disporre di un'adeguata preparazione. Le caratteristiche tecniche necessarie per correre con buona soddisfazione la mezza maratona sono quelle che compongono la gamma del meccanismo aerobico. In questo ambito fisiologico si possono identificare altri aspetti tecnici che assumono un ruolo tanto più importante quanto più elevato è il rendimento del corridore.

Traguardo I

Per un podista la cui "sola" ambizione è di concludere la gara senza camminare è sufficiente sviluppare la resistenza aerobica di base per disporre di un'autonomia adeguata che eviti consistenti cali di ritmo. All'opposto, per quei corridori che ambiscono a significative prestazioni cronometriche è necessario sviluppare qualità fisiche specifiche che consentano di correre piuttosto a lungo a un'intensità elevata. Tra questi estremi di prototipo di corridori ce ne sono tanti altri con differenti livelli di efficienza e che per questo richiedono una differente impostazione dell'allenamento. L'elemento basilare della preparazione è, per tutti i livelli di rendimento, la corsa che stimola la resistenza generale e la seduta fondamentale da fare è la corsa lenta. Correre a bassa intensità, vale a dire

Tabella 1

correte

2:00' e oltre

L	M	M	G	V	S	D
R	CL 50'	R	CL 1:00'	R	CL 40'	LL 1:20'
R	CL 50'	R	CL 1:10'	R	CL 40'	LL 1:30'
R	CL 50'	R	CL 1:10'	R	CL 50'	LL 1:30'
R	CL 50'	R	CL 1:10'	R	CL 50'	LL 1:40'

Tabella 2

1:45' - 2:00'

L	M	M	G	V	S	D
R	CL 50'	R	CM 40'	R	CL 40'	LL 1:30'
R	CL 50'	R	CL 40'+ PR 20'	R	CL 40'	CLS 1:00'
R	CL 50'	R	CM 45'	R	CL 50'	LL 1:40'
R	CL 50'	R	CL 50'+ PR 20'	R	CL 1:00'	CLS 1:10'

Se si vuole si possono aggiungere delle sedute di CL di 30'-40'

Tabella 3

1:30' - 1:45'

L	M	M	G	V	S	D
R	CL 50'	R	RM 6x1 km; REC 2'30"/3'	R	CL 45'	CLS 1:00'
R	CL 50'	R	CM 45'	R	CL 40'	LL 1:30'
R	CL 50'	R	RM 8x1 km REC 2'30"/3'	R	CL 50'	CLS 1:10'
R	CL 50'	R	CM 50'	R	CL 50'	LL 1:40'

Se si vuole si possono aggiungere delle sedute di CL di 40'-50'

Tabella 4

1:15' - 1:30'

L	M	M	G	V	S	D
CLR 50' o R	CL 1:00' + AL 5x100 m	PR 2+2+2+2 km*	CLR 50'	RM 8x1 km, REC 2'/2'30"	CLR 45'	CLS 1:00'
CLR 50' o R	CL 50' + CM 50'	IT 15x300 m REC 200 m	CLR 50'	CM 45'	CLR 50'	LL 1:30'
CLR 50' o R	CL 1:00' + AL 5x100 m	PR 2+2+2+2 km*	CLR 50'	RL 4x2 km REC 3'/4'	CLR 50'	CLS 1:10' o G 10-12 km
CLR 50' o R	CL 45' + CM 15'	IT 12x400 m REC 200 m	CLR 50'	CM 50'	CLR 1:00'	LL 1:40'

* a ogni frazione di 2 km si deve aumentare il ritmo di 5" al km a partire dall'andatura della CM

SIGLE AL = Allunghi; **CL** = Corsa Lenta; **CLR** = Corsa Lunga di Rigenerazione; **CLS** = Corsa Lunga Svelta; **CM** = Corsa Media; **CV** = Corsa Veloce; **G** = Gara; **IT** = Interval Training; **LL** = Lungo Lento; **PR** = Progressione; **R** = Riposo; **REC** = Recupero; **RM** = Ripetute Medie; **RL** = Ripetute Lunghe.

Ritmi di corsa con riferimento al proprio record sui 10 km

LL	CL	CM	CV	RL	RM	RB
+ 50"	+ 45"	+ 20"/25"	+ 8"/12"	+ 0"/5"	- 5"/7"	- 15"/20"

tra il 70 e il 75% della propria frequenza cardiaca massima oppure più lentamente di 40-50" al chilometro rispetto al proprio primato sui 10 km, consente di protrarre piuttosto a lungo la seduta. Come indicato nella tabella (a fianco, tab. 1) riservata ai podisti che corrono la mezza maratona in più di due ore, l'unico mezzo di allenamento inserito è proprio la corsa lenta (CL).

Traguardo 2

Con l'obiettivo di percorrere i 21,097 km in un tempo più veloce (1:45'-2:00') è necessario inserire dei mezzi di allenamento da sostenere ad andatura leggermente più veloce della CL. Per qualificare la resistenza aerobica, definita anche di base, il programma proposto prevede l'inserimento della seduta di corsa lunga svelta (CLS) e della progressione di ritmo (PR). La seduta di CLS si corre più velocemente di 10-15" al chilometro della CL; per questo è definita svelta, da non confondersi con veloce, tipica invece delle sedute di corsa media, di

corto veloce, e dei vari tipi di allenamento intervallato. Poiché nella CLS l'impegno cardio-respiratorio non è elevato, la durata della seduta deve essere abbastanza lunga e l'affaticamento che ne consegue è in relazione all'impegno sostenuto ma protratto per parecchio tempo. Relativamente alla PR, come fa intendere la parola stessa, il ritmo di corsa viene gradatamente aumentato (all'incirca 5" per chilometro), fino ad arrivare a sostenere quella che è la propria massima velocità nell'ambito della specifica seduta.

Traguardo 3

Per i podisti che si pongono a un livello di rendimento superiore (1:30'-1:45') nel piano di allenamento specifico ho proposto un'ulteriore diversificazione degli stimoli: rispetto al piano precedente sono inseriti anche gli allenamenti intervallati. In questo metodo di allenamento si deve percorrere una determinata distanza a un'intensità specifica e, oltre che percorrere un congruo numero di ripetizioni, si devo-

no tenere in considerazione la durata e la modalità del recupero tra le varie prove.

Traguardo 4

Per i podisti che hanno ambizioni cronometriche di tutto rilievo (1:15'-1:30') lo stimolo allenante che propongo e che fa la differenza rispetto alla tabella precedente è quello delle prove ripetute con la fase della corsa svelta particolarmente attiva. Correre a ritmo veloce, com'è previsto negli allenamenti intervallati, con la fase del recupero nella quale l'andatura che si tiene è prossima a quella prevista per le sedute di corsa media, stimola l'organismo a mettere in atto meccanismi di adattamento e di risposta particolarmente efficaci per esaltare la tenuta a un impegno sostenuto, come avviene in una competizione di mezza maratona.

La programmazione che propongo per una gara di 21,097 km prevede 8 settimane di allenamento, con le prime 4 inserite in questo primo articolo. **C**

