

## UNA MARATONA VINCENTE IN AUTUNNO (non trascurando le altre distanze)

In questo periodo si iniziano a programmare gli obiettivi agonistici per l'autunno, se il vostro obiettivo è quello di correre una Maratona e migliorare il vostro personal best è fondamentale pensare da **"runners duttile e completo"**. L'errore più grande che si possa fare nel momento in cui iniziamo a prepararci per la Maratona è quello di abbandonare le diverse distanze di gara e quindi anche determinati allenamenti per prepararle al meglio. Se la vostra distanza preferita è la 42km potete prepararla anche gareggiando sulle altre distanze, anzi direi di più, molto probabilmente migliorereste nella distanza classica partecipando su tutte le altre distanze di gara. Capisco che una 5km a volte non entra nei canoni classici di un maratoneta, ma potreste ogni tanto prevenire una partecipazione su tale distanza. Sicuramente la partecipazione alla 10km, alla 21km è molto più consona durante una preparazione sulla 42km, tutto ciò vi permetterà di dare maggiori stimoli dal punto di vista fisico e anche mentali, migliorando la capacità di sopportare della fatica. Dal punto di vista fisiologico gareggiare sulle diverse distanze ci permette di ottenere degli adattamenti biochimici e dei miglioramenti fisiologici, come:

- ◇ Miglioramento della **potenza aerobica** mediante la gara sui 10km
- ◇ Miglioramento della **capacità aerobica** mediante la gara sui 21km
- ◇ Miglioramento della **resistenza aerobica** mediante la gara sui 42km

L'obiettivo in questa preparazione per la Maratona di autunno sarà quello di migliorare tutte le qualità fisiche del nostro organismo, oltre che con allenamenti specifici, anche e soprattutto partecipando alle diverse gare in programma sulle distanze minori. Non sono da escludere in questo periodo le partecipazioni a delle gare a tappe o delle "gare eco", che si corrono su percorsi sterrati e irregolari, ove i cambi di pendenza e di terreno vi permetteranno di migliorare la forza muscolare, la reattività, la spinta e la propriocettività dei piedi in maniera naturale ed efficace. Per avere una marcia in più nelle diverse distanze finalizzate alla Maratona è fondamentale allenarsi inserendo diversi mezzi di allenamento e quindi organizzare le sedute in maniera varia e motivante. Per capire come dovremmo gestire le diverse gare e i diversi allenamenti possiamo prendere in riferimento le diverse **"Target Zone Allenanti"** per ogni soggetto (cioè quei limiti di frequenze cardiache o di intensità in generale, in cui un soggetto può allenarsi per ottenere dei miglioramenti cardiovascolari), le quali saranno organizzate in base alla propria **Soglia Anaerobica** (o velocità di riferimento o velocità media del ritmo gara breve).

Possiamo suddividere le Target Zone in 5 fasce allenanti, organizzate in base al ritmo di soglia anaerobica o ritmo medio delle 10km (tabella target zone allenamento):

Nome Zona allenante	Acido lattico	Descrizione zone allenamento	San 4'00 RT km	San 4'30 RT km	San 5'00 RT km	San 5'30 RT km	San 6'00 RT km
ZONA 1 Molto Leggera		Ideale per riscaldamento/Defaticamento	da 5'15	da 5'40	da 6'15	da 6'40	da 7'10
	1m/moli	Zona allenamenti di recupero durata da 15/30'	a 5'00	a 5'30	a 6'00	a 6'30	a 7'00
ZONA 2 Leggera		Zona aerobica/lipidica	da 5'00	da 5'30	da 6'00	da 6'30	da 7'00
	2m/moli	Consumo Grassi / Ritmo Maratona durata superiore a 1h00	a 4'30	a 5'00	a 5'30	a 6'00	a 6'30
ZONA 3 Moderata		Zona Aerobica/glucidica	da 4'30	da 5'00	da 5'30	da 6'00	da 6'30
	3m/moli	Zona Mezza Maratona durata 20'/1h30'	a 4'10	a 4'20	a 5'10	a 5'40	a 6'10
ZONA 4 Intensa		Limite Zona Aerobica/Anaerobica	da 4'00	da 4'30	da 5'00	da 5'30	da 6'00
	4m/moli	Zona gare e Allenamenti brevi durata 15' / 45'	a 3'45	a 4'15	a 4'45	a 5'15	a 5'45
ZONA 5 Massimale		Zona Anaerobica pura	da 3'45	da 4'15	da 4'45	da 5'15	da 5'45
	5m/moli	molto intensa / ripetute brevi durata 8/20'	a 3'25	a 3'50	a 4'25	a 4'50	a 5'15

Nella tabella **"Target zone"** su menzionata si nota che le fasce di allenamento sono state suddivise in 5 zone differenti (molto leggera, leggera, moderata, intensa, massimale) ove viene preso in riferimento una teorica produzione di acido lattico, una differenziazione delle diverse sedute di allenamento, il ritmo al chilometro da mantenere per le diverse zone allenanti in base al ritmo di soglia anaerobica preso in esame (soglia anaerobica a 4'00 - 4'30 - 5'00 - 5'30 - 6'00 al

km). Se invece vogliamo tener presente la frequenza cardiaca allenante per le diverse "target zone" possiamo affermare che in linea di massima se prendiamo per esempio in riferimento un soggetto che abbia una frequenza cardiaca di soglia anaerobica pari a 160bpm, le diverse zone dovranno avere una Fc compresa tra 8-10bpm in più da una zona all'altra.

Quindi lo schema è il seguente:

- Zona Molto Leggera da 130 a 140bpm
- Zona Leggera da 140 a 150bpm
- Zona Moderata da 150 a 160bpm
- Zona Intensa ( **soglia anaerobica** ) da 160 a 165bpm
- Zona Massimale da 165 a 175bpm

Quindi volendo ipotizzare una gestione degli allenamenti per le diverse gare possiamo tenere presente lo schema seguente :

- Zona Leggera per la 42km
- Zona Moderata per la 21km
- Zona Intensa per la 10km
- Zona Massimale per la 5km

Una volta che abbiamo bene in mente le diverse zone allenanti, con le caratteristiche tecniche e fisiologiche per ogni zona, con i diversi benefici che vengono trasmessi al nostro organismo, possiamo programmare e ipotizzare le sedute di allenamento per le gare di 10km – 21km – 42km. Di seguito vediamo un esempio di organizzazione di sedute di allenamento specifico per migliorare la capacità fisiologica indispensabile per le diverse distanze:

<b>GARA 10KM</b>				
Seduta n° 1 Ripetute Brevi 5 x 400 rec 2'00 5 x 200 rec 1'30	Seduta n° 1 Ripetute Medie 5 x 1km rec 2'00 5 x 600mt rec 2'00	Seduta n° 1 Ripetute Lunghe 2 x 2km rec 4/5' 2 x 3km rec 4/5'	Seduta n° 1 Ripetute Miste 5 x 1km rec 2'00 5 x 500mt rec 2'00	Seduta n° 1 Fartlek 20'00 10 x 1' veloce + 1' lento
Seduta n° 2 Ripetute Brevi 5 x 500 rec 2'00 5 x 300 rec 1'30	Seduta n° 2 Ripetute Medie 5 x 1km rec 2'00 5 x 1500 rec 2'30	Seduta n° 2 Ripetute Lunghe 3 x 2km rec 4/5' 1 x 4km rec 4/6'	Seduta n° 2 Ripetute Miste 3 x 2km rec 4/5' 6 x 300mt rec 1'30	Seduta n° 2 Fartlek 30'00 15 x 1' veloce + 1' lento
<b>GARA 21KM</b>				
Seduta n° 1 Ripetute Medie 8 x 1km rec 2'00	Seduta n° 1 Ripetute Lunghe 5 x 2km rec 4/5'	Seduta n° 1 Medio 16- 18km Rmezza	Seduta n° 1 Progressivo 16km (6 + 6 + 4)	Seduta n° 1 Lungo Progressivo 20 km ( 10 lenti + 10 medi )
Seduta n° 2 Ripetute Medie 10 x 1km rec 2'00	Seduta n° 2 Ripetute Lunghe 2 x 3km rec 4/5' 1 x 4km rec 4/6'	Seduta n° 2 Medio 19- 20km Rmezza + 5"	Seduta n° 2 Progressivo 18km (8 + 6 + 4 )	Seduta n° 2 Lungo Variazioni 21km ( 3 x 2km lento + 5km medio)
<b>GARA 42KM</b>				
Seduta n° 1 Ripetute Medie 10 x 1km rec 2'00	Seduta n° 1 Ripetute Lunghe 3 x 2km rec 4/5' 2 x 3km rec 4/6'	Seduta n° 1 Medio 20- 21km RMaratona	Seduta n° 1 Progressivo 18 km (8 + 6 + 4)	Seduta n° 1 Lungo Lento 35 km (Rmaratona + 10" )
Seduta n° 2 Ripetute Medie 12 x 1km rec 2'00	Seduta n° 2 Ripetute Miste 5 x 1km rec 2'00 1 x 5km rec 4/6'	Seduta n° 2 Medio 22 - 26km RMaratona	Seduta n° 2 Progressivo 21km (8 + 7 + 6 )	Seduta n° 2 Lungo Variazioni 30 km ( 3 x 2km lento + 8km Rmaratona )

Tenete presente che lo schema su menzionato è un esempio di come potreste organizzare le diverse sedute di allenamento per partecipare in questo periodo di preparazione estiva a tutte le gare in programma per le distanze che vanno dalla 5km alla 42km. La quantità e la qualità delle sedute organizzate durante la settimana di allenamento devono essere programmate tenendo presente la propria condizione fisica. Se ad esempio un amatore esperto potrebbe programmare due sedute di ripetute a settimane (ripetute medie il martedì e ripetute brevi il venerdì) , un neofita o amatore non esperto , potrebbe al massimo inserire una seduta di ripetute sulle diverse distanze. In linea di massima il concetto base di questo articolo è quello di farvi capire che in questo periodo di preparazione per la Maratona di autunno è necessario non abbandonare le gare sulle diverse "distanze inferiori". Anzi, proprio per la particolarità del periodo estivo che ci accingiamo a vivere dal punto di vista sportivo, diventa necessario prendere parte alle gare da 5km alla 21km per mantenere e migliorare la velocità di base, e poter successivamente affrontare al meglio la Maratona in programma .

Buona corsa a tutti !