

Programma la tua estate

dalla 10km , passando dalla Mezza Maratona,

arrivando alla Maratona



Molte volte si arriva nel periodo estivo e si sente la voglia di mollare un po' con gli allenamenti, oppure di ridimensionare gli obiettivi, poi comunque se si sono coloro che programmano una Maratona in autunno per migliorare comunque in estate la loro condizione fisica. In questo articolo cercheremo di dare continuità agli allenamenti e alla condizione in generale , passando senza soluzione di continuità da una preparazione per 10km, alla Mezza Maratona, per finire a prendere parte alla Maratona in autunno con un grande obiettivo finale. Il problema maggiore che ho riscontrato nelle abitudini di molti podisti amatori è quello di mollare abbastanza nel periodo estivo, c'è un senso di lassità e approssimazione nelle sedute di allenamento che si programmano. Sicuramente per ovviare a tale problema il consiglio è quello di pensare sempre alla propria salute e benessere , quindi pensare che la corsa e lo sport in generale , fa bene al nostro organismo. Da questo presupposto poi si necessita di trovare ulteriori stimoli per fare in modo di prefiggerci obiettivi agonistici e dare linfa alla nostra competitività interiore. Tutto ciò non significa stressarti ulteriormente in estate per raggiungere il proprio obiettivo agonistico di autunno , la Maratona, ma porsi un obiettivo aiuta ad allenarsi ed andare a correre con regolarità. Al tempo stesso dedicandosi ad altre distanze, come vedremo , la 10km e la Mezza Maratona. Quindi l'obiettivo di questo articolo sarà proprio quello di farvi allenare in maniera continua in estate , senza stressarti con una preparazione ad obiettivo a lungo termine , la Maratona, perché avrete modo di svagarvi e rilassarvi mentalmente preparando altre gare brevi/medie.

### **PRIMO STEP (Giugno/Luglio)**



Il primo step della preparazione è quello di continuare ad allenarci in estate per preparare le gare brevi, quindi tutto quello che riguarda sedute di allenamento veloci e brevi, possono andar bene, senza trascurare altri aspetti condizionali, come può essere la forza muscolare mediante le salite o la palestra all'area aperto con circuiti naturali che possiamo trovare in qualsiasi parco cittadino. Nel momento in cui ci avviciniamo ad allenarci per prendere parte alle 10km, è sempre opportuno ricordare che tali gare vi serviranno per migliorare la condizione per la Maratona, tutto ciò significa

non “tirare al massimo” ogni gara breve per evitare di trascinarsi la fatica per diversi giorni. Se qualche giorno non si ha molta voglia di allenarsi intensamente, basterebbero 30-40’00 in scioltezza terminando con dei tratti di Fartlek (gioco di velocità), in questo modo vi allenate senza stressarvi ulteriormente . Una volta acquisita una certa autonomia e velocità sulle gare brevi, sarà opportuno iniziare a percorrere il secondo passo fondamentale della preparazione, preparare la Mezza Maratona. Di seguito vediamo come impostare il primo periodo estivo per correre e divertirsi nelle gare brevi con in mente sempre il nostro obiettivo finale la Maratona in autunno.

1^	CL 12km Allunghi 10 x 30” rec 1’	RIPOSO	CL 4km Salite 10 x 100mt  Fartlek 10 x 1’ veloce + 1’ lento	RIPOSO	CL 4km CM 10km	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure Corto veloce 8-12km
2^	CL 12km Allunghi 10 x 30” rec 1’	RIPOSO	CL 4km RMP  8 X 1Km RG rec 2’/3’	RIPOSO	CL 4km CPR 9km  (2km lenti 4km medi 3km veloci )	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure Corto veloce 8-12km
3^	CL 12km Allunghi 10 x 30” rec 1’	RIPOSO	CL 4km Salite 10 x 200mt  Fartlek 10 x 1’ veloce + 1’ lento	RIPOSO	CL 4km CM 10km	RIPOSO	Gara Trial Running 8/12km  Oppure Corto veloce Percorso sterrato 8-12km
4^	CL 12km Allunghi 10 x 30” rec 1’	RIPOSO	CL 4km RMP  10 X 500mt – 10” RG rec 2’/3’	RIPOSO	CL 4km CPR 9km  (2km lenti 4km medi 3km veloci )	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure Corto veloce 8-12k

5^	CL 12km Allunghi 10 x 30” rec 1’	RIPOSO	CL 4km Salite 10 x 400mt  Fartlek 10 x 1’ veloce + 1’ lento	RIPOSO	CL 4km CM 11km	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure Corto veloce
----	-------------------------------------	--------	--	--------	-------------------	--------	---

							8-12km
6^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RMP  10 X 1Km RG rec 2'/3'	RIPOSO	CL 4km  CPR 10km  (3km lenti 4km medi 3km veloci )	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure  Corto veloce  8-12km
7^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  Salite 10 x 500mt  Fartlek 10 x 1' veloce +  1' lento	RIPOSO	CL 4km  CM 12km	RIPOSO	Gara Trial Running 8/12km  Oppure  Corto veloce  Percorso sterrato  8-12km
8^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RMP  10 X 300mt - 10" RG  rec 2'/3'	RIPOSO	CL 4km  Fartlek  10 x 1'veloce  1' lento	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure  Corto veloce  8-12k

## SECONDO STEP (Agosto)



Il secondo step della preparazione estiva sarà quello di allungare la distanza, senza tralasciare allenamenti e gare sulle distanze brevi, perché l'obiettivo della preparazione estiva è quello di non annoiarsi. Quindi unico modo per non annoiarsi e rendere lo stimolo allenante efficace è quello di variare le sedute di allenamento, sia in termini di durata e intensità, sia in termini di modalità di procedure e organizzazione. Quindi in questo secondo step della preparazione sarà importante dal punto di vista tecnico/condizionale per dare continuità alla velocità di base raggiunta cercando di migliorare la Resistenza Aerobica e la Resistenza alla Forza programmando delle sedute di medio/lungo più corpose. Ancora in questo secondo periodo si deve dare importanza alla forza muscolare, e si deve tener presente dal punto di vista organizzativo che le temperature salgono ulteriormente. Si allungano le distanze delle sedute intervallate, come le ripetute che passano da medie/brevi, a Lunghe, per migliorare la capacità di correre veloce e a lungo.

1 <sup>^</sup>	CL 14km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RLP  4 X 2Km + 5" RG rec 3'/4'  RBP 5 x 300mt  rec 1-2'	RIPOSO	CL 4km  CVB 12km  6 x  1km lento  1km medio	RIPOSO	Gara 8-12km  Oppure  Corto veloce  8-12km
2 <sup>^</sup>	CL 15km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km	RIPOSO	CL 4km  CPR 9km  (2km lenti  4km medi  3km veloci )	RIPOSO	CL 4km  Medio 14km
3 <sup>^</sup>	CL 13km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  Salite 10 x 200mt  Fartlek 10 x 1' veloce +  1' lento	RIPOSO	CL 4km  CVB 12km  3 x  1km lento  3km medio	RIPOSO	Gara Trial Running 8/12km  Oppure  Corto veloce  Percorso sterrato  8-12km
4 <sup>^</sup>	CL 15km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RMP  10 X 500mt - 10" RG  rec 2'/3'	RIPOSO	CL 4km  CPR 9km  (2km lenti  4km medi  3km veloci )	RIPOSO	CL 4km  Medio 16k

### TERZO STEP (Settembre /Ottobre)



Questo ultimo step (periodo) è caratterizzato dalla fase specifica della preparazione, ove sarà fondamentale raggiungere il nostro obiettivo primario, correre una ottima Maratona in autunno. Il rientro dall'estate non è mai facilissimo, sicuramente ci sono i riscontri positivi che riguardano l'abbassamento delle temperature, ma ci sono anche i riscontri negativi, le giornate iniziano ad accorciarsi con meno tempo libero a disposizione per allenarsi. Dal punto di vista della pianificazione degli allenamenti, non c'è dubbio che si necessita di allungare la distanza per migliorare la Resistenza

Specifica Aerobica. Si necessita di allenare il proprio ritmo maratona e quindi percepire le sensazioni ideali per il mantenimento di quel ritmo per 42km. Inoltre, sarà fondamentale prefiggersi qualche gara di Mezza Maratona, come allenamento test e verificare la condizione raggiunta in estate. Ovvio senza tralasciare qualche gara breve giusto perché il nostro scopo, come abbiamo visto, è quello di divertirsi anche in estate mantenendo una buona condizione fisica, pensando a un grande obiettivi autunnale. In questo caso se l'obiettivo Maratona è a Settembre, è preferibile che il primo periodo sia solo di un mese (Giugno). Mentre se l'obiettivo è a Ottobre, allora è pensabile dividere la preparazione come abbiamo impostato in precedenza.

1^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RLP  3 X 3Km + 10" RG  rec 1km 1' lento	RIPOSO	CL 4km  CVMedie 15km  3 x  1km medio  4km RM	RIPOSO	Lungo collinare  25-26km
2^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  Salite  5 x 1km  Fartlek 10 x 1' veloce +  1' lento	RIPOSO	CL 4km  CM 14km	RIPOSO	CL 4km  Gara Breve 10-12km
3^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RLP  2 X 4Km + 15" RG  rec 1km 1' lento	RIPOSO	CL 4km  CM 12km	RIPOSO	Lungo Collinare 28/34km8-
4^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  Fartlek  10 x  1' veloce  1' lento	RIPOSO	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	Gara  Mezza Maratona  Ritmo Mezza

5^	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km  RLP 2 x 5km ritmo mezza  Rec 1km	RIPOSO	CL 12km  Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	Lunghissimo specifico  36-37km  6-7km Lenti  30km RMaratona
----	---	--------	--	--------	---	--------	---

6^	CL 12km Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km RMP 8 X 1Km RG rec 2'/3'	RIPOSO	CL 4km CPR 12km (8km RM 2km medi 2km veloci )	RIPOSO	Medio RM 20-21km
7^	CL 12km Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km RLP 3 x 2km Rec 1km	RIPOSO	CL 4km CM 12km	RIPOSO	Gara 8/12km
8^	CL 40'00 Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	CL 4km Fartlek 10 x 1' veloce 1' lento	RIPOSO	CL 40'00 Allunghi 10 x 30" rec 1'	RIPOSO	<b>MARATONA</b>

#### LEGENDA PROGRAMMA

**LL:** Lungo lento , ritmo di 50/60" più lento del ritmo gara sui 10km, il respiro è gestibile e regolare.

**CL:** Corsa lenta, ritmo lento e costante con respiro gestibile e regolare. (Ritmo da 40/50" + Lento del RG 10km)

**CM:** Corsa media, ritmo medio e costante con respirazione impegnata. (Ritmo da 20/30" + Lento del RG 10km)

**CPR:** Corsa progressiva, di frazione in frazione, iniziando da un ritmo lento, poi medio e infine veloce. (Ritmo da 40/5" + Lento del RG 10km)

**CVR:** corsa con variazioni di ritmo, allenamento continuo, ma variato

**RLP:** Ripetute lunghe in pianura, intensità varia in base alle distanza programmata (Ritmo da 5" a 15" + lento RG 10km)

**RMP:** Ripetute medie in pianura, alternando fasi di lavoro a fasi di recupero (Ritmo Gara sui 10km)

**RBP:** Ripetute brevi in pianura, intensità varia in base alla distanza programmata (Ritmo da 5" a 20" + veloce del RG 10km)

**GR:** gara breve o corto veloce al ritmo di soglia anaerobica , respiro molto impegnato. (RG)

RM: ritmo Maratona che si intende mantenere durante la gara

Concludendo, vi ricordo che questo articolo ha come scopo quello di affrontare un'estate rilassante e in salute, pensando a un obiettivo in autunno , ma senza stressarsi con i soli allenamenti lunghi che portano il nostro organismo e la nostra mente a logorarsi in un periodo dell'anno dove il relax e le ferie ne fanno da padrone. Non vi resta che mettere in pratica questi consigli nei prossimi mesi estivi ! buona corsa e buon divertimento !