

## UN MIX DI SALITE E PIANURE per ottenere maggiori benefici

In questo periodo è di vitale importanza effettuare un buon potenziamento muscolare per potersi preparare al meglio per gli appuntamenti futuri di primavera, visto il periodo lontano dalle gare è opportuno inserire in questo periodo un buon carico (quantità) di lavoro muscolare per creare adattamenti tecnici e organici. Molte volte però l'organizzazione degli allenamenti in salita sono gestiti e programmati in maniera errata, e quindi invece di ottenere dei miglioramenti, si possono ottenere solo dolori muscolari, fatiche estreme e risentimenti post allenamento da smaltire con tante difficoltà.

### LE SALITE E OBIETTIVI

Prima di tutto vediamo quale tipologie di salite possiamo avere con quali pendenze e distanza, e quali potrebbero essere i benefici apportati al nostro organismo dopo un allenamento mirato e qualificato. Parlando di tipologia di contrazione muscolare le salite fanno parte a una contrazione "concentrica". I benefici fisiologici e muscolari nel momento in cui si affrontano allenamenti e gare in salita sono molteplici. La maggior parte dei benefici a livello muscolare sono dovuti al fatto che durante le salite migliorare la forza e la resistenza muscolare per via di una rottura e rinnovamento delle fibre muscolari, le quali diventano sempre più numerosi e anche si verifica una ipertrofia (aumento volume). Tutto ciò porta a una maggiore capillarizzazione, maggiore ossigenazione e quindi a una maggiore energie che arriva a livello periferico (muscolare), con la risultanza di correre più a lungo e più veloce per via di questo aumentato consumo di ossigeno (VO2max).

Di seguito le tipologie di salite con pendenze, distanza o durata e obiettivo fisiologico, muscolare e tecnico.

TIPOLOGIA DI SALITA	PENDENZA	DISTANZA DURATA	OBIETTIVO
<i>&lt; Salite brevi</i>	<i>pendenza 15%</i>	<i>almeno 60mt</i>	Migliora il Vo2max
<i>&lt;Salite medie</i>	<i>pendenza 5 - 8%</i>	<i>da 200 a 1000mt</i>	Migliora il Vo2max
<i>&lt;Salite lunghe</i>	<i>pendenza 3- 6%</i>	<i>6 - 10km</i>	Migliora la forza muscolare
<i>&lt; saliscendi</i>	<i>Pendenza variabile</i>	<i>Distanza variabile</i>	Migliora la spinta dei piedi

### ERRORI PIU' COMUNI

- Effettuare le salite senza una buona preparazione di base di alcune settimane
  - Effettuare le salite senza un efficace riscaldamento e preparazione specifica
  - Effettuare le salite a una intensità elevata e non adeguata alla propria condizione fisica
  - Effettuare le salite su distanze e pendenze non ottimali per il proprio obiettivo finale
  - Non dosare i carichi e il recupero post salita
  - Non trasformare il lavoro in salita (di potenziamento) subito dopo la seduta
1. Il primo accorgimento da prendere il riferimento è il fatto di iniziare a svolgere le sedute in salita senza aver svolto delle settimane di allenamento aerobico e prolungato in pianura.

Una buona base aerobica e condizionale è sempre da supporto efficace per allenamenti in salita, quindi il consiglio è quello di inserire le salite almeno dopo aver svolto 4 settimane di "rodaggio" con allenamenti aerobici e condizionali.

2. Nel momento in cui si svolge la seduta in salita è preferibile rispetto alla norma, programmare un riscaldamento più lungo e che termini con degli allunghi di 100mt o 30" prima di svolgere la seduta specifica. Tutto ciò permetterà un miglior adattamento al lavoro in salita e quindi maggior efficacia finale per il raggiungimento dell'obiettivo prefisso a inizio allenamento. Idealmente un 20'00 di corsa lenta con 5-10 allunghi da 30" o 100mt possono andar bene , tutto dipende sempre dalla vostra condizione di base.
3. Nella gestione delle salite è preferibile non prendere in riferimento i ritmi di corsa difficilmente possibili individuarli, ma è preferibile che ci si alleni tenendo presente la Frequenza Cardiaca di riferimento, pari a quella mantenuta nelle ripetute in pianura, e comunque prossima a quella della soglia anaerobica (velocità di riferimento sui 10km). Nella fase di recupero, tener presente che la Frequenza Cardiaca deve ritornare approssimativamente alla stessa condizione di base della partenza . Quindi teoricamente su 30-40bpm più bassa di quella raggiunta nel tratto di salita.
4. Le salite, come vedremo di seguito, possono comprendere distanze brevi, medie e lunghe, ognuna delle quali determina nel nostro organismo un adattamento biologico, organico e muscolare specifico. Quindi ogni distanza in salita deve essere programmata in base al periodo di preparazione , in base all'obiettivo finale, cioè se stiamo preparando gare di cross, o gare brevi, Mezze Maratone, Maratone o UltraMaratone. Teoricamente è auspicabile che si parta da salite brevi però senza spingerle al massimo, questo permetterà comunque di dare uno stimolo allenante efficace, ma non prolungato nel tempo. Praticamente è preferibile che per il runner che prepara le gare brevi inserisca salite brevi e medie, mentre per chi prepara la Maratona può inserire tutte le tipologie di salita facendo attenzione al periodo in cui vengono programmate ed eseguite per non trovarsi con gambe doloranti prima degli appuntamenti importanti.
5. Per quanto concerne invece i carichi allenanti è preferibile, come in tutte le tipologie di sedute, programmare in maniera adeguata ripetizioni e km da percorrere , insieme a un recupero ottimale, sia durante la seduta e sia post allenamento in salita. In linea generale quando si effettuano le salite si può parlare, sia di "Ripetute e Interval training in salita" e sia di "salite continue". A prescindere dalla tipologia di allenamento/seduta , l'obiettivo è passare in maniera graduale e progressiva da un chilometraggio che va 1km a 3km per le ripetute brevi , e da 5-8km per le ripetute medie e lunghe. Per quanto concerne il recupero nella seduta stessa , sicuramente nelle prime sedute sarà quasi il doppio del tempo di lavoro, soprattutto per le ripetute brevi, mano mano che si prosegue con la preparazione è preferibile accorciare il recupero per ottenere notevoli benefici. Per quanto concerne invece il recupero post seduta , è preferibile nei due giorni successivi non inserire sedute troppo impegnative e latticide per non prolungare la fatica.
6. Un aspetto fondamentale per ottenere notevoli benefici dalle sedute in salita è la "trasformazione " del lavoro svolto, inserendo subito dopo le salite delle ripetute, o interval training, o fartlek veloce in pianura. Tutto ciò non farà altro che eliminare quella sensazione di stanchezza, di pesantezza , gambe legate che si avverte dopo una seduta classica in salita. Quindi è più efficace fare ad esempio 10 rip da 100mt in salita con alla fine 10 x 1'00 veloce + 1'00 lento in pianura per dare leggerezza alle gambe. Il consiglio è di evitare di terminare allenamento con le sole salite, addirittura si può fare in modo di intervallare salite e pianure, quindi correre in salita , recuperare discesa e poi svolgere ripetuta in pianura e recupero pianura. Il tutto ripetuto per quante volte abbiamo programmato di svolgere l'allenamento specifico, vedrete che i risultati durante e dopo le salite si noteranno e come.

## **SEDUTE SALITE E PIANURE IN ABBINAMENTO**

Vediamo di seguito degli esempi di sedute in salita abbinata a un lavoro in pianura in successione o alternate, come detto l'obiettivo è quello di trasformare il lavoro svolto in salita .

<b>SEDUTA</b>	<b>SALITE</b>	<b>RECUPERO</b>	<b>PIANURA</b>	<b>RECUPERO</b>
1^	12 x 100mt Pendenza 8/10% FC di soglia Anaerobica + 5%	Discesa corsa lenta Doppio del tempo	10 x 200mt Fc Soglia Anaerobica + 10%	Corsa Lenta 200mt
2^	10 x 200mt Pendenza 6/8% FC di soglia Anerobica + 5%	Discesa corsa lenta Doppio del tempo	Fartlek 10 x 1'00 veloce	Corsa lenta 1'00
3^	8 x 500mt Pendenza 5/6% FC di soglia Anaerobica	Discesa corsa lenta il doppio del tempo	Allunghi Finali 10 x 100mt	Corsa Lenta 100mt
4^	6 x 1km Pendenza 4/5% FC di soglia Anaerobica	Discesa corsa lenta stesso del tempo	10 x 200mt Fc Soglia Anaerobica + 10%	Corsa Lenta 200mt
5^	Crono Scalata 4/6km Pendenza 2/3% FC 90% soglia AN	Discesa corsa lenta	Allunghi Finali 10 x 100mt	Corsa Lenta 100mt

Come si può notare dalla proposta su menzionata, si sono inserite sedute in Salita Brevi da 100-200mt, salite medie 500-1km, salite lunghe da 4-6km, alla fine delle ripetute in salita si prosegue con l'allenamento in pianura che può essere organizzato con ripetute brevi da 200mt , fatlek da 1'00 veloce + 1'00 lento, o allunghi finali da 100mt o 30" . A prescindere dalla tipologia di seduta che si inserisce dopo il lavoro in salita, tutte hanno come obiettivo quello di ridare brillantezza alle gambe e trasformare il lavoro fisiologico e muscolare svolto in salita. Abbinando salite e pianura nella stessa seduta di allenamento vedrete che ne troverete i benefici organici e muscolari.

Buona corsa