

Riprendere dopo le vacanze

di Fulvio Massini



Trascorso il periodo delle vacanze è giunto il momento di concentrarsi sulla preparazione specifica per la maratona delle mezze o delle gare brevi. Spero che durante il periodo estivo, abbiate fatto qualche giorno di riposo, in modo da poter affrontare l'autunno nel miglior modo possibile.

Questo è senza dubbio il periodo migliore per allenarsi a correre quindi, "dateci dentro" ma con razionalità e senza esagerare.

Prima di tutto, dovete pensare a recuperare la forza specifica. Si tratta di rendere i muscoli delle gambe potenti per poter poi inserire efficacemente gli allenamenti più specifici per le gare che vi apprestate ad affrontare. Il tipo di allenamento che sto per proporvi serve a rendere più forte il vostro cuore e chiaramente i vostri muscoli.

Si tratta infatti di correre una volta alla settimana delle prove ripetute di corsa in salita su distanze che variano dagli 80 ai 150 metri non oltre. La pendenza della salita dovrà essere tale da permettervi di correre agevolmente quindi non potrà essere superiore all' 8%. Fra ogni prova dovete recuperare da 1 a 2' correndo lentamente. Più lunga sarà stata la salita più lungo sarà il recupero. Il chilometraggio totale non dovrà superare i 1500 metri. Al massimo potrete quindi correre 10 volte 150 metri.

Se vi state allenando per la maratona l'allenamento dovrà essere completato correndo 6-8 km al ritmo che pensate potrà essere quello della maratona.

Se invece state preparando la mezza dopo le salite correte 3/5 km al ritmo che pensate potrà essere quello da tenere sui 21,097km.

Le brevi sono il vostro obiettivo? ok allora dopo le salite recuperate 5-6 ' e poi correte delle prove ripetute di 200 metri correndo alla velocità che potreste tenere in 1 x3km.

Chi si allena 3-4 volte alla settimana potrà inserire le ripetute in salita breve nei giorni centrali della settimana, il mercoledì o il giovedì. Chi invece corre 5-6-7giorni alla settimana potrà inserire questo tipo di allenamento il martedì in modo da avere il tempo di recupero necessario per fare un altro allenamento della settimana verso il fine settimana. Le salite brevi ben si adattano a preparare tutti i tipi di distanza. Se siete dei principianti o quasi, meglio non correre distanze di oltre i 100m.

Oltre a potenziarvi dovete iniziare anche a diventare resistenti a correre le distanze che desiderate. E' quindi auspicabile che durante la vacanze oltre al meritato riposo abbiate anche fatto qualche km di corsa. Se state preparando la maratona spero che distanze fino a 18- 20 km siano già alla vostra portata. Per correre le mezze o le brevi dovrete essere già in grado di correre 10-12 km. Ora dovete con calma cercate di arrivare a correre fino a 24-26 km se state preparando la maratona.

I principianti potranno correre senza preoccuparsi del tempo, ma solo di coprire la distanza. I podisti più evoluti dovranno correre il 50-75% a ritmo maratona. Chi prepara le brevi dovrà correre fino a 14-15 km, mentre gli specialisti della mezza sarà sufficiente che arrivino a correre i 18-20 km a ritmo lento. I più evoluti potranno correre gli ultimi 5- 6 km a ritmo delle mezze

Buon inizio di preparazione.