

Una maratona in 3 ore di Fulvio Massini

<http://www.fulviomassini.com>

Correre la maratona non è poi difficilissimo, ma se il tuo desiderio è quello di riuscirci in meno di tre ore sappi che dovrai allenarti sodo e in modo mirato. D'altro canto girare alla media di 4'15" al chilometro per 42,195 chilometri non è certo una passeggiata! Per riuscirci devi fare in modo che il tuo meccanismo aerobico diventi più efficiente, ovvero resistente, potente e anche resistente alla potenza. Tieni presente che tutto questo ti richiederà una preparazione di 5-6 mesi. Altro presupposto fondamentale, prima di buttarti a capofitto nell'impresa devi essere già in grado di correre un'ora a un ritmo di 3'50"- 3'55" al chilometro.

FASE UNO 5-6 mesi al via Aumenta così la tua resistenza

Avere un meccanismo aerobico resistente ti consentirà di correre a lungo utilizzando, per costruire l'energia necessaria, l'ossigeno che entra nell'organismo attraverso la respirazione. Questo obiettivo lo puoi raggiungere attraverso il cosiddetto allenamento di lunghissimo, che potrà avere una durata variabile dai 90 ai 180 minuti. In questa prima fase, ovvero quando mancano ancora 5-6 mesi alla maratona, per il ritmo da tenere in questo genere di lavori puoi basarti sulla respirazione, che durante i primi allenamenti di questo tipo dovrà essere facile, tale da consentirti di parlare con facilità. Successivamente dopo il 2-3° lunghissimo il consiglio è quello di inserire all'interno del lunghissimo tratti di corsa a respirazione leggermente impegnata. Ecco un esempio. 45' crf + 15' crli + 45' crf + 15crli. Allenamento dopo allenamento ti accorgerai che, a parità di impegno respiratorio, la tua velocità aumenterà. Ad esempio, se 6 mesi prima della maratona corri due ore a 4'40" al km, a 5 mesi dal via riuscirai a girare per lo stesso tempo e con la stessa fatica intorno ai 4'35" secondo più, secondo meno. Inserisci il lunghissimo ogni 3, massimo ogni 4 settimane.

Migliora la tua potenza aerobica

Oltre alla resistenza, per correre una maratona in meno di 3 ore ci vuole la potenza aerobica. Un meccanismo aerobico potente ti consentirà infatti di sfruttare tutto l'ossigeno assunto con la respirazione per metabolizzare il lattato prodotto dai tuoi muscoli quando corri a una velocità relativamente elevata. Per sviluppare tale capacità ti servono i lavori di prove ripetute su distanze brevi, medie e lunghe, oppure i corti veloci. Questi allenamenti sono uno dei cardini della preparazione di questa prima fase e ti saranno utili per aumentare la cosiddetta "velocità". Le prove ripetute vanno inserite due volta alla settimana, avendo l'accortezza di alternarle. I due tipi di prove ripetute dovranno essere svolti a 2-4 giorni di distanza. Se si eseguono le prove ripetute brevi il martedì, le prove medio lunghe potranno essere eseguite non prima del venerdì. Dovrai fare molta attenzione a non correrle troppo velocemente. Girare troppo forte ti porterebbe ad accumulare lattato e quindi ad avere bisogno di tempi di recupero eccessivamente lunghi, che comprometterebbero la tua preparazione. In pratica, per arrivare in un secondo tempo a impostare i 3-4 mesi di preparazione specifica per la maratona, ti sarà sufficiente correre delle prove ripetute come quelle riportate nella tabella qui sotto. Per quanto riguarda le ripetute medio-lunghe, in un primo tempo è consigliabile eseguire un recupero un po' più lungo (500 metri) tra le prove, poi potrai accorciarlo a 400 metri. Come puoi

notare, il recupero proposto è sempre piuttosto breve e va effettuato a velocità abbastanza elevata. Qualora dovessi avere qualche difficoltà a rispettare il recupero indicato, in questa fase puoi o allungare un po' il recupero (ad esempio, se in un lavoro di ripetute sui 1.000 metri non riesci a correre i 400 in 2'10", corrali pure in 3'00") oppure mantenere inalterato il tempo di recupero ma rallentare e accorciare la distanza da percorrere (nell'esempio precedente, correre 300 metri in 2'10" invece di 400). Fondamentale è non fermarsi o camminare, ma correre, anche se più lentamente del previsto. Il corto veloce è anch'esso un valido mezzo per sviluppare la potenza aerobica. Va inserito una volta a settimana al posto dei lavori di prove ripetute. Si può sostituire con la partecipazione a una gara domenicale. In quest'ultimo caso si può abbinare nella stessa settimana (meglio il mercoledì) a una seduta di prove ripetute brevi. In questa prima fase di "costruzione", dove devi cercare di far diventare i tuoi muscoli e il tuo cuore più forti oltre che potenti, puoi correre il corto veloce (ma anche le prove di 1.000 e 2.000 metri) in salita, con una pendenza leggera del 4-6%. Il recupero tra ogni prova in salita dovrà essere di 2 minuti più lungo rispetto alla prova effettuata. Ad esempio, un lavoro di 4 volte i 1.000 in salita in 5 minuti richiede un recupero tra le prove di 7 minuti di corsa lenta, magari coprendo la stessa distanza. Al termine del corto veloce in salita è preferibile non fare dei lunghi tratti in discesa per tornare alla base, ma essersi organizzati per rientrare in auto. Indicativamente il chilometraggio massimo per il corto veloce è di 5-6 km, quello per le prove ripetute di 6-7 km Per quanto riguarda la resistenza alla potenza aerobica, in questo primo periodo di "costruzione del risultato" potrai allenarla correndo dai 10 ai 16 km a un ritmo costante di 4'00"- 4'05". Potrai eseguire anche degli allenamenti a ritmo progressivo correndo, ad esempio, 4 km a 4'30", 4 km a 4'25", 4 km a 4'20" e 4 km a 4'15".

FASE 2 – I 4 MESI FINALI

La scelta del momento propizio per iniziare la preparazione specifica dipende dalle caratteristiche del podista e anche da quanto tempo è trascorso dall'ultima maratona. Se punti a scendere sotto le tre ore, è meglio che dalla 42 km precedente fai passare dai 9 ai 12 mesi prima di metterti nuovamente alla prova sulla distanza. In questo intervallo di tempo programmerai delle gare di contorno, preparatorie all'appuntamento principale. La preparazione specifica può avere una durata variabile dalle 10 alle 16 settimane. Prima di iniziarla corri una mezza maratona. Quando riesci a stare sotto l'1:25' significa che sei pronto per cominciare la preparazione specifica. Sta a te decidere se iniziare 12, 14 o 16 settimane prima della maratona. Se non dovessi riuscire a scendere sotto l'1:25', allora continua con il periodo di costruzione e aspetta ancora due o tre settimane prima di iniziare la preparazione specifica.

Qualifica il tuo lunghissimo

Il tuo obiettivo in questa seconda fase sarà quello di migliorare ulteriormente la tua potenza aerobica. Nel frattempo dovrai però cominciare a qualificare il tuo lunghissimo, ovvero inserire al suo interno 2-4 tratti di corsa a ritmo maratona, un accorgimento utile a farti migliorare. Per esempio, se devi correre 24 km, puoi fare 4 km a 4'40" + 4 km a 4'15" + 4 km a 4'40" + 4 km a 4'15" + 4 km a 4'40" + 4 km a 4'15". Oppure, nel caso di un lunghissimo di 30 km, 5 km a 4'40" + 10 km a 4'15" + 5 km a 4'40" + 10 km a 4'15". Il lunghissimo potrà essere corso ogni 15 giorni oppure due settimane sì e una no. La sua lunghezza massima varierà dai 30-32 km ai 34-46 km in relazione alle caratteristiche individuali. Il numero dei lunghissimi dipende dalla durata della tua preparazione, ma tra l'ultimo e la maratona devono passare almeno tre settimane. Se e quando ti è possibile corri i lunghissimi in collina, su dei percorsi con leggeri

saliscendi. In alternativa al lunghissimo puoi partecipare a una mezza maratona o una gara di 18-20 km a ritmo della mezza.

Concentrati sulle ripetute

Durante questo periodo le prove ripetute assumono un ruolo molto importante. Durante la settimana ti consiglio di inserire due diversi tipi di ripetute: le brevi e quelle per la resistenza alla potenza aerobica. Le prove ripetute brevi ti servono a mantenere viva la velocità senza correre il rischio che scada la potenza aerobica pura. Concentrati sul recupero. Ora che sei entrato nella fase due non puoi più sgarrare. Piuttosto, se vedi che non ce la fai puoi fare la prova un po' più lenta, ma non devi assolutamente rallentare il ritmo del recupero. Nella tabella qui sotto troverai qualche esempio di lavori di questo tipo. Dal canto loro, le prove ripetute per la resistenza alla potenza aerobica, più che delle vere e proprie ripetute sono delle variazioni inframezzate da un recupero fatto a ritmo di maratona. Attenzione, dopo il riscaldamento non iniziare subito con la variazione, ma corri un chilometro a ritmo maratona. Solo a questo punto lanciati per la variazione, che dovrai correre a un ritmo di 10-15 secondi al chilometro più veloce (dovrebbe corrispondere al ritmo al quale hai corso la mezza maratona) come indicato nella tabella sotto. Il chilometraggio totale delle prove ripetute per la potenza aerobica è di 6-12 km, al massimo 15 km. La distanza totale dell'allenamento dipende dal tipo di recupero che decidi di fare, ma non deve superare i 18-21 km totali di lavoro.

Gli altri allenamenti

Nei giorni in cui non sono previsti lavori specifici, la normale corsa lenta dovrà essere fatta "a sensazione", senza guardare il cronometro, ma solo l'orologio.

Variazioni in corso d'opera

Ogni due o tre settimane fai una verifica correndo una mezza maratona. La settimana del test dovrà essere quella di "scarico", con i chilometraggi ridotti. Ad esempio, se durante le settimane "normali" il numero totale dei chilometri può aggirarsi intorno ai 100 circa, è consigliabile che durante la settimana di scarico non vengano superati i 60-70 km. E ora via, di corsa ad allenarti. A 4'15", s'intende.

BOX 1. LE RIPETUTE NEL PERIODO DI COSTRUZIONE

Prove Brevi

- | | |
|-----------|--|
| Esempio 1 | Da 10 a 20 volte i 200 metri in 40"-41", recuperando tra ogni prova 200 metri in 60"-70" |
| Esempio 2 | Da 10 a 16 volte i 300 metri in 63"-64", recuperando tra ogni prova 300 metri in 100"-120" |
| Esempio 3 | Da 10 a 14 volte i 400 metri in 1'28"-1'29", recuperando tra ogni prova 400 metri in 2'10"-2'20" |
| Esempio 4 | Da 8 a 12 volte i 500 metri in 1'51"-1'52", recuperando tra ogni prova 300 metri in 100"-120" |

Prove medio-lunghe

- | | |
|-----------|---|
| Esempio 1 | 10 volte i 1000 metri tra i 3'40" e i 3'45", recuperando tra ogni prova 400 metri in 2'10"-2'30", oppure 500 metri in 2'40"-2'50" |
| Esempio 2 | 3-4 volte i 2000 metri in 7'25"-7'35", recuperando tra ogni prova 400 |

Esempio 3 metri in 2'10"-2'30", oppure 500 metri in 2'40"-2'50"
2-3 volte i 3000 metri in 11'40"-11'45", recuperando tra ogni prova 400
metri in 2'10"-2'30", oppure di 500 metri in 2'40"-2'50"

BOX 2. LE RIPETUTE NEL PERIODO DELLA PREPARAZIONE SPECIFICA

Prove brevi

Esempio 1 8km a 4'40" + 10 volte i 200 metri in 42", recuperando tra ogni prova 200
metri in 42"

Esempio 2 6km a 4'40" + 8 volte i 500 metri in 1'52", recuperando tra ogni prova 300
metri in 60"

Prove per la potenza aerobica

Esempio 1 1km a 4'15" + 3 volte i 3km in 12'00", recuperando tra ogni prova 1km a
4'15"

Esempio 2 1km a 4'15" + 4 volte i 2km in 8'00", recuperando tra ogni prova 2km in
8'30"