

INTERVAL TRAINING e RIPETUTE PER OGNI ESIGENZA



Quando si parla di Interval Training si pensa subito alle sedute di allenamento, ove si alternano dei tratti di corsa veloce a dei tratti di recupero correndo lentamente. Sicuramente in queste tipologie di allenamento, si possono annoverare e comprendere anche le classiche e conosciutissime Ripetute in pianura, le quali hanno le stesse caratteristiche tecniche. Quello che potrebbe differenziare le sedute di Interval Training con le Ripetute, è la modalità di gestione e i riferimenti sui ritmi di corsa. Il più delle volte le sedute di Interval Training vengono gestite a sensazioni, senza dei riferimenti precisi di ritmo al km, quello che invece non accade nelle sedute di Ripetute in pianura, ove ci sono ritmi ben definiti per ogni distanza prevista e obiettivo tecnico. Proprio questa caratteristica fa sì che le sedute di Interval Training vengano programmate prendendo in riferimento il tempo di corsa, mentre le Ripetute in pianura prendono in riferimento distanze e ritmi di corsa ben codificati. E' ovvio che ci può essere anche il caso in cui l'Interval Training venga gestito su distanze precise e ben codificate, come le Ripetute in pianura vengano gestite a sensazione prendendo il riferimento il tempo di corsa e non i ritmi al km. Vediamo in linea di massima alcuni esempi di sedute di allenamento che si possono annoverare nelle due tipologie :

INTERVAL TRAINING

- 5 x 2'00 veloce + 1'00 lento + 10 x 1'00 veloce + 1'00 lento
- 5 x 4'00 veloce + 2'00 lento + 10 x 1'00 veloce + 1'00 lento

Le combinazioni possono essere moltissime, il concetto è sempre quello che si aumenta con gradualità tempo di corsa veloce, mantenendo il recupero sempre prossimo alla metà o a 1/3 della durata del tratto più intenso. Il problema in queste tipologie di sedute di allenamento è riuscire a dosare le energie per terminare l'allenamento avendo corso tutti gli Interval Training programmati. Per evitare che si esageri con il ritmo di corsa non avendo punti di riferimento e non essendo molto sensibili alle sensazioni di fatica, si deve sempre avere come riferimento, il concetto che più il tempo di corsa veloce aumenta, e più lento sarà il ritmo di corsa, e viceversa. Quindi, giusto per farvi capire come gestire l'Interval Training, se ad esempio, abbiamo una velocità di riferimento di 4'00 al km sulle 10km, una seduta di 5 x 4'00 veloci + 2'00 lento, diventa un 5 x 1km a 4'00 al km + 2'00 a 5'00/5'15 al km.

Quando sono utili le sedute di Interval Training?

Le sedute di Interval Training possono andar bene nelle fasi iniziali di preparazione, quando ancora la condizione non al top, quando stiamo costruendo una base aerobica e inseriamo sedute di Interval Training per alleggerire le gambe senza nessuna pretesa. Oppure quando rientriamo da un infortunio e vogliamo riprendere con calma la condizione fisica, ma ci annoia correre solo lentamente e a ritmo costante, possiamo inserire delle variazioni di ritmo a mò di Interval Training. Quando non abbiamo nessuna voglia ed energie mentali per costringere il nostro corpo e la nostra mente, a mantenere dei ritmi ben precisi e delle distanze di corsa codificate.

Per quale distanza di gara ?

Considerando che le sedute di Interval Training possono essere programmate su diverse durate, sia brevi, medie e lunghe, possiamo affermare che possono venir utili a tutti i podisti e tutte le esigenze di gara, dalla 10km alla Maratona, passando per la Mezza Maratona. Ovvio che come vedremo per le Ripetute in pianura, è giusto man mano che la distanza di gara si allunghi, anche le sedute di Interval Training prendano in riferimento durate di sforzo prolungati e quantità maggiori nell'arco della singola seduta.

RIPETUTE IN PIANURA PER OGNI ESIGENZA

Per quanto concerne invece le Ripetute in pianura, un allenamento di qualità sicuramente molto utile per ogni tipologia di distanza di gara da percorrere, si necessita di tener presente dei parametri di riferimento che cambiano da gara a gara. Di seguito cercherò di delineare quelle che possono essere le ripetute e la gestione delle stesse per il podista che prepara le 10km, le 21km e la Maratona. Il primo passo è sapere quale sia la nostra *"Velocità di Riferimento o Soglia Anaerobica"*, che si può ottenere facendo un Test Conconi o una Gara di 10km pianeggiante e ben misurata. Successivamente dobbiamo prefiggerci un obiettivo principale, se è quello di correre e migliorare sulle 10km, su una Mezza Maratona o sulla Maratona. In base all'obiettivo da raggiungere, è giusto che la preparazione e in questo caso la gestione e programmazione delle Ripetute sia mirata a quell'obiettivo.

QUALE RIPETUTE PER LA 10KM?

Premesso che ogni mezzo di allenamento da proporre durante la preparazione, deve sempre partire dalle caratteristiche tecniche e fisiologiche della gara in esame e del podista che la corre. Inoltre premesso che la 10km è una gara breve, che sfrutta come combustibile una prevalenza di carboidrati rispetto ai grassi, e che si necessita di migliorare la velocità di riferimento se si vuol correre bene e a lungo. E' fondamentale che le sedute di Ripetute in pianura rispecchino queste caratteristiche tecniche/fisiologiche per ottenere i risultati sperati all'inizio della preparazione. L'obiettivo fisiologico è fare in modo che l'organismo produca e smaltisca acido lattico nel più breve tempo possibile, per permettere di correre veloce senza calo del ritmo per tutti i 10km. Tutto ciò si può ottenere programmando delle sedute di Ripetute che spaziano dai 200mt ai 3000mt, ma con caratteristiche tecniche ben definite e mirate alla 10km, sia nella gestione del ritmo di corsa e sia nella modalità di recupero, e sia nella distanza da percorrere come ripetuta e come distanza totale della seduta. Di seguito vediamo alcuni esempi di Ripetute in pianura utile al podista che vuole preparare una 10km in 40'00, quindi con una Velocità di Riferimento o di Soglia Anaerobica prossima a 4'00 al km (15km/h).

DISTANZA	RITMO	RECUPERO	TOTALE KM
		Corsa Lenta	
6 x 1km	3'55/4'00 al km	1'30/2'00	Da 6 - 7km
5 x 500mt	3'45/3'50 al km	1'00/1'30	Da 2 - 3km
4 x 2km	4'00/4'05 al km	2'00/2'30	Da 6 - 8km
5 x 400mt	3'40/3'45 al km	1'00/1'30	Da 2 - 3km
3 x 3km	4'05/4'10 al km	3'00/3'30	Da 6 - 9km
5 x 300mt	3'35/3'40 al km	1'00/1'30	Da 2 - 3km
3 x 2km/1km/300mt	4'00/3'55/3'35 al km	3'00/2'00/1'30 rec tra le serie 4'00	Da 9 -10km
2 x 3km/1km/200mt	4'05/3'55/38-42"	3'00/2'00/1'00 rec tra le serie 4'00	Da 8 - 9km

Come si può notare dallo schema su menzionato si prendono in riferimento sia distanza brevi, medie e lunghe, e i ritmi di corsa possono spaziare da 95/120% del proprio ritmo soglia o gara sui 10km.

QUALE RIPETUTE PER LA MEZZA MARATONA?

Per quanto concerne la Mezza Maratona ci sono delle differenze sostanziali con la 10km, in quanto è una gara ove si necessita di migliorare la Capacità Aerobica del nostro organismo, quindi correre a un ritmo medio per 21km. Quindi le sedute di Ripetute in pianura devono essere programmate in maniera tale che ci sia lo sviluppo della **Capacità Aerobica**, questo significa che le ripetute medie avranno maggior risalto e sviluppo, accompagnate da qualche ripetuta lunga e in maniera meno frequente qualche ripetuta breve. I ritmi di corsa saranno gestiti con più tranquillità rispetto alla preparazione per la 10km, e il recupero se possibile sempre di corsa lenta per migliorare il riutilizzo dell'acido lattico come energia. Di seguito vediamo alcuni esempi di sedute di Ripetute in pianura per preparare al meglio la Mezza M in un podista che ha una velocità di riferimento di 4'00 al km.

DISTANZA	RITMO	RECUPERO	TOTALE KM
		Corsa Lenta	
8 x 1km	3'55 - 4'00 al km	1'00-1'30	8-10km
6 x 500mt	3'50 - 3'55 al km	1'00-1'30	2-3km
5 x 1km	3'55 - 4'00 al km	1'00-1'30	5-6km
3 x 2km	4'00 - 4'05 al km	2'00-2'30	6-8km
3 x 3km	4'05 - 4'10 al km	1km rec	6-9km
6 x 400mt	3'40 - 3'45 al km	1'00-1'30	2-3km
2 x 4km	Ritmo Mezza	1km rec	8-12km
5 x 300mt	3'35 - 3'40 al km	1'00-1'30	1-2km
2 x 3/2/1 km	4'10/4'05/4'00 al km	4'00/3'00/2'00 rec rec tra le serie 4'00	12 km

Come si può notare dallo schema su menzionato, si sono alternate tutte le tipologie di Ripetute, Lunghe, Medie e Brevi, dando maggior risalto alle distanze Medie. Inoltre il carico totale delle ripetute di ogni seduta può variare da 10km fino a 15-16km di ripetute in base alla propria condizione ed obiettivo da raggiungere. Se il nostro obiettivo è quello cronometrico è giusto arrivare anche a 15-16km di ripetute in alcune sedute, per chi vuole solo arrivare al traguardo, vanno bene 9-11km di ripetute per seduta.

QUALE RIPETUTE PER LA MARATONA?

Per quanto riguarda la Maratona essendo una gara lunga e che la caratteristica principale da sviluppare è la Potenza Lipidica (consumo grassi), si necessita di fare attenzione alla gestione e programmazione delle Ripetute in pianura. Sicuramente possono essere utili anche per il Maratoneta, ma i ritmi, la quantità dei km e la modalità di recupero saranno fondamentali per rendere efficace le Ripetute. Quindi si darà priorità alle ripetute Lunghe e Medie, meno importanti quelle Brevi proprio per evitare di forzare i ritmi e di accumulare troppo fatica nelle gambe, difficile da smaltire nei giorni successivi. Questo non farebbe altro che condizionare le sedute specifiche di Ritmo Maratona, Medi e Progressivi, non ottenendo i risultati sperati. Vediamo di seguito degli esempi di Ripetute in pianura sempre per il podista che ha una velocità di riferimento di 4'00 al km.

DISTANZA	RITMO	RECUPERO	TOTALE KM

10 x 1km 5 x 500mt	3'55 - 4'00 al km 3'50 - 3'55 al km	1'00-1'30 1'00-1'30	10 -12km 2 - 3km
5 x 2km 5 x 600mt	4'00 - 4'05 al km 3'50 - 3'55 al km	1'30-2'30 1'30-2'00	10 - 12km 2 - 3km
3 x 3/1km	4'10 per i 3km 4'00 per 1km	1km Ritmo Maratona rec 1'00-1'30	12 -15 km
2 x 4/2 km	Ritmo Maratona 4'05 per 2km	1km rec 1'30 - 2'00 rec tra le serie 4'00	10 - 12km
2 x 5km 5 x 500mt	Ritmo Maratona 3'50 - 3'55 al km	1km rec 1'00-1'30	12-15 km

Come si può verificare dallo schema su menzionato, sono state programmate anche sedute di ripetute lunghe di 4-5km gestite a ritmo maratona per sensibilizzarsi al ritmo gara con recupero sempre corsa lenta per 1km. Il chilometraggio nella singola seduta è preferibile che arrivi come minimo a 10km e come massimo a 15km di ripetute , sempre rispettando la propria condizione di base e obiettivo finale. Concludendo si può affermare che sicuramente le Ripetute in pianura possono essere inserite in ogni tipologia di preparazione e per il raggiungimento di ogni obiettivo gara, ma si necessita di apportare le dovute modifiche di interpretazione e gestione . Tenendo presente che comunque si possono ottenere degli ottimi risultati programmando sedute di Interval Training gestite sempre a sensazioni senza troppi riferimenti su ritmi, distanze o altro. A voi la scelta di capire quale mezzo di allenamento possa andar bene per le vostre caratteristiche fisiche e mentali.

Buona corsa !

Articolo del Prof. [IGNAZIO ANTONACCI](#) [SITO WEB](#)