L'allenamento di Fernando Mamede

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Venerdì 13 Gennaio 2012 22:04 -

Negli anni ottanta c'è stata la "via portoghese" al mezzofondo, basata sui successi e i record di atleti come Fernando Mamede, Carlos Lopes (migliore prestazione mondiale sulla maratona nel 1985 con 2h07'12"), i gemelli Dionisio e Domingos Castro, Antonio Leitao, Rosa Mota. Tutto sotto la supervisione del tecnico Moniz Pereira, che a sua volta applicava i dettami della scuola australiana e svedese. Molto era basato sulla stagione di corsa campestre, intesa come momento di grande qualificazione prima della classica stagione all'aperto. Fernando Mamede, dotato di una grande velocità di base (correva gli 800 in 1'47"47) riuscì a stabilire nel 1984 il limite europeo dei 10.000 m con 27'13"81. La filosofia portoghese era basata soprattutto sull'intensità e sull'alternanza di tipo di terreni sui quali fare disputare gli allenamenti (dalla pista all'erba ai terreni collinari). In pista si facevano soprattutto ripetute: un giorno i 200 (in 29"), un giorno i 400 (61"-62" in entrambi i casi al massimo un minuto di recupero), un altro giorno si facevano i lavori lunghi (2x3.000 m in 8'30" con recupero da 3 a 5 minuti, oppure 4x1.500 m in 4'03"-4'05"). Ecco la progressione. I record di Mamede sono stati di 3'37"97 (1.500 m); 7'43"94 (3.000 m); 13'08"54 (5.000 m); 27'13"81 (10.000 m).

Mese

Settimana

Ripetute

Recupero

Novembre

prima

L'allenamento di Fernando Mamede

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Venerdì 13 Gennaio 2012 22:04 -

2x3.000 m

8'

□

seconda

3x2.000 m

8'

□

terza

4x1.500 m

8'

□

L'allenamento di Fernando Mamede

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Venerdì 13 Gennaio 2012 22:04 -

quarta

4x1.000 m

4'

□

Mese

Settimana

Ripetute

L'allenamento di Fernando Mamede

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Venerdì 13 Gennaio 2012 22:04 -

Recupero

Gennaio

prima

3x2.500 m

8'

□

seconda

4x2.000 m

4'

□

terza

L'allenamento di Fernando Mamede

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Venerdì 13 Gennaio 2012 22:04 -

4x1.500 m

4'

□

quarta

6x1.000 m

3'

□