

I programmi di Said Aouita

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Sabato 28 Gennaio 2012 21:56 -

Da molti tecnici è ritenuto il più grande mezzofondista di tutti i tempi: parliamo del marocchino Said Aouita, nato a Kenitra il 2 novembre 1959, un vero pioniere e front man del mezzofondo capace di spaziare dagli 800 (1'43"86) ai 1.500 m (3'29"46) ai 5.000 m (12'58"39). Dopo avere vinto l'oro a Los Angeles 1984 nei 5.000 m, firma l'impresa vera e propria a Roma nel 1987 quando, in una calda serata di fine luglio, è il primo a scendere sotto il limite dei tredici minuti sui dodici giri e mezzo in 12'58"39. Sulla stessa distanza è imbattuto dal 1979 al 1989 (!). Riesce anche a correre i 10.000 in 27'26"11. Temperamento estroso e irrequieto, anima letteralmente il mezzofondo mondiale con una sorta di "guerra santa" nei confronti degli inglesi Cram, Coe e Elliott. Ecco un esempio della sua preparazione articolata e complessa. Come si può arguire, la preparazione è basata molto su prove ripetute che evolvono dalla potenza aerobica al massimali, favorite dalla grande velocità di base di Said, atleta quasi unico nel suo genere. A mio parere, in un confronto con Haile Gebrselassie basato sul numero di record mondiali e vittorie olimpiche prendendo in esame dagli 800 ai 10.000 m, sarebbe in svantaggio; non così se prendiamo in esame i record personali dagli 800 ai 5.000. Certo, virtualmente sarebbe estremamente competitivo ancora adesso su 800 e 1.500.....

PERIODO INVERNALE (settimana tipo)

Sabato: corsa su percorsi naturali: 7x1.000 m da 2'55" a 2'45"

Domenica: fartlek in collina

Lunedì: 45' corsa facile

Martedì: 30' riscaldamento- 1x2.000 m in 5'40"+ 2x1.000 m in 2'50"+ 4x500 in 1'20" con recupero completo.

Mercoledì: riposo

Giovedì: 1h fartlek collinare

I programmi di Said Aouita

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Sabato 28 Gennaio 2012 21:56 -

Venerdì: 1h corsa continua.

Sabato: 30' corsa facile+ 8x500 m in 1'25" di recupero rapido, quindi 30' corsa facile.

PERIODO AGONISTICO (settimana tipo)

Mercoledì: 20' riscaldamento+4x500 m in 1'13"-1'13"-1'12"-1'11" con recupero completo.

Giovedì: 20' riscaldamento- +3x20' forti con recupero 10' fra una prova e l'altra.

Venerdì: 20' riscaldamento- 8x300 m tra 45" e 48" in salita con 30' di corsa leggera finale.

Sabato: 1h corsa leggera.

Domenica: 20' riscaldamento- 1x600 m in 1'24"- 2X400 m in 54" -4x200 m fra i 25" e i 27"

Lunedì: 1h15' corsa facile con gli ultimi 500 m in 1'09".

Martedì: 30' riscaldamento+ 15x100 m in 12"-13".

Mercoledì: riposo

I programmi di Said Aouita

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Sabato 28 Gennaio 2012 21:56 -

Giovedì: 1h fartlek.