Il programma di Stefano Mei

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Mercoledì 21 Dicembre 2011 17:12 -

Stefano Mei (La Spezia, 3 febbraio 1963) è stato uno dei più grandi talenti del mezzofondo italiano. Subito in luce nelle categorie giovanili, cresce sotto la sapiente guida del tecnico spezzino Federico "Chicco" Leporati, egli stesso buono specialista dei 1500 m, fino a stabilire diversi record italiani, con la "gemma" del titolo europeo dei 10000 m a Stoccarda (Germania) nel 1986. In una giornata piovosa di agosto, Stefano Mei, Alberto Cova e Salvatore Antibo macinano sul ritmo la resistenza degli avversari, A circa trecento metri dal traguardo Mei imposta una volata lunga: Cova sembra resistere, ma lo spezzino imprime un altro cambio micidiale sull'ultimo rettilineo vincendo in 27'56"79. Mei, Cova, Antibo, un podio tutto italiano che, ancora oggi, fa venire i brividi. Qualche giorno dopo è secondo sui 5000 m, preceduto dal britannico Jack Buckner, sfiorando un'accoppiata mitica. Nel 1990 sarebbe stato bronzo sui 10000 m agli Europei di Spalato. I suoi record sulle distanze principali sono stati: 3'34"57 (1500); 7'42"85 (3000); 13'11"57 (5000); 27'43"92 (10000). La preparazione si è basata, nel periodo migliore (1985-86) sul consolidamento del lavoro di potenza aerobica utilizzando anche salite su distanze comprese fra 300 e 1000 metri, eventualmente con pause brevi. In generale, stimoli derivanti da velocità differenti con recuperi diversi, nella stessa seduta. L'ottica è stata quella di sviluppare la potenza aerobica anche con mezzi diversi da corsa continua o ripetute. Ecco l'esempio di due settimane svolte nel mese di gennaio 1986:

Giorno

Qualità sviluppata

Esercitazione

Lunedì 6

Forza speciale

Il programma di Stefano Mei

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Mercoledì 21 Dicembre 2011 17:12 -

8 andature

Potenza aerobica

7x1.200 rec 2'30"

Martedì 7

Resistenza aerobica

16 km + allunghi

Mercoledì 8 mattino

Potenza aerobica

30'a 3'30" al km

Mercoledì 8 pomeriggio

Il programma di Stefano Mei

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Mercoledì 21 Dicembre 2011 17:12 -

Forza generale

Ginnast + 40' corsa facile

Venerdì 10 mattino

Potenza aerobica

10x80 m sprint salita

Venerdì 10 pomeriggio

Potenza aerobica

2000/1000/2000/1000/1000 rec 3'30" fra una prova e l'altra

Il programma di Stefano Mei

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Mercoledì 21 Dicembre 2011 17:12 -

Sabato 11

Resistenza

40' cross facile + allunghi

Domenica 12

Gara cross

Lunedì 13

Potenza aerobica

12x400 metri in salita

Martedì 14 mattino

Il programma di Stefano Mei

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Mercoledì 21 Dicembre 2011 17:12 -

30' cross

Martedì 14 pomeriggio

Potenza aerobica

4x800/2000/4x800 rec 2'30"/5'/2'30"

Mercoledì 15

Forza speciale

Sprint con cavagliere e cintura + 40' corsa con variazioni.

Venerdì 17

Potenza aerobica

4000 (11'46")- rec 6'-5x600 (attorno a 1'34") rec 3'

Il programma di Stefano Mei

Scritto da Danilo Mazzone-Redazione Podisti.Net
Mercoledì 21 Dicembre 2011 17:12 -