Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

Abbiamo visto in diversi articoli che la Mezza Maratona può essere considerata una distanza e gara "ibrida", non è né veloce e breve come una 10km, non è né lenta e lunga come una Maratona. Forse proprio per queste caratteristiche non solo di definizione, ma anche tecniche e fisiologiche, non si sa come prepararla e soprattutto come gestirla per arrivare alla fine soddisfatti. Dal punto di vista fisiologico e metabolico possiamo sicuramente affermare che utilizza come combustibile per fornire energia ai muscoli una prevalenza di zuccheri con un mix di grassi. E' ovvio che com'è per la Maratona, anche per la Mezza Maratona un allenamento mirato possa far migliorare quella capacità dei muscoli di poter utilizzare una buona miscela di grassi anche a velocità più elevate del classico ritmo lento. La diversità sostanziale rispetto alla Maratona è che crea meno disagi e meno impegno psicofisico, per questo motivo si possono programmare anche diverse Mezze Maratone durante l'anno. Ipotizziamo che abbiate deciso di programmare e organizzare la vostra prima Mezza Maratona, o comunque vogliate preparare una Mezza Maratona, dopo aver preparato e gareggiato sulla distanza dei 10km e dopo una Maratona. Per chi è all'esordio sulla distanza, è preferibili che si abbia almeno raggiunto l'obiettivo di correre tranquillamente i 10km, per poi passare alla 21km097mt.

- **Vediamo di capire come dovete comportarvi nell'organizzazione della preparazione.**
- **Quanto tempo si necessita per prepararla al meglio per raggiungere il vostro obiettivo?**
- **Quali allenamenti importanti svolgere e con quali caratteristiche differenti rispetto alle altre distanze?**

Periodo: Per quanto concerne l'organizzazione della preparazione per la Mezza Maratona a prescindere se sia la prima Mezza Maratona o una delle tante Mezze Maratona che avete corso e che quindi vogliate migliorare il vostro personal best, si necessita almeno di 3/4 mesi specifici di preparazione per raggiungere un'ottima condizione fisica. Come in tutte le preparazioni dipende dalla vostra condizione fisica del momento, se avete qualche chilo di troppo o meno, se avete ambizioni cronometriche importanti. Inoltre, è preferibile sempre programmare in anticipo la preparazione perché ci possono essere sempre degli imprevisti, allenamenti saltati per impegni di lavoro o famiglia, per qualche stop imprevisto per problemi fisici, quindi meglio abbondare nei mesi di preparazione per arrivare in ottima condizione.

Organizzazione: La preparazione per la Mezza Maratona deve avere come obiettivo quello di poter correre a un ritmo medio/veloce avendo la capacità da parte dell'organismo di sfruttare come energia l'acido lattico prodotto durante la corsa e di consumare una buona quota di grassi anche a un ritmo medio. La preparazione necessita di una quantità di carichi allenanti superiori alla 10km, ma inferiori alla Maratona. Per quanto invece riguarda i lavori di qualità sono fondamentali, come per la 10km e per la Maratona, non si può prescindere dal non inserirli durante la preparazione. Per chi è alla prima esperienza sulla distanza deve fare in modo di

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

adattare la muscolatura alla fatica, per questo motivo consiglio di inserire del potenziamento muscolare che sia a corpo libero o con sovraccarichi poco importa. Per quanto concerne invece il chilometraggio massimo durante una sola seduta si può anche fermarsi a 18km di lungo lento per acquisire una certa autonomia. Per chi invece ha come obiettivo quello di migliorare il proprio personal best si necessita di “andare oltre i propri limiti”, quindi intensificare la preparazione rispetto al passato, incidendo sulla qualità delle sedute di allenamento in primis, ma anche sulla quantità totale dei carichi di allenamento settimanali e mensili. In questo caso la quantità dei km da percorrere è preferibile arrivare anche ai 21km se non oltre per acquisire una maggior autonomia in gara. Sempre per un discorso di organizzazione della preparazione è auspicabile e consigliato rispettare le seguenti regole della metodologia dell’allenamento :

- Per entrambe le categorie di podista si necessita di programmare il tutto con gradualità , cercando sempre di rispettare le regole di una metodologia di allenamento che preveda di incrementare ogni settimana di 3/5% il chilometraggio settimanale. Inoltre diventa importante alternare dei periodi di carico ove l’intensità cresce in maniera regolare, a dei periodi di scarico ove si rigenera l’organismo.
- Inoltre, variabilità in allenamento, non si possono raggiungere miglioramenti fisici e mentali se utilizziamo sempre le stesse procedure di allenamento, le stesse modalità di esecuzione, e le stesse sedute per tutta la preparazione. Quindi vige la regola di mettere in pratica la fantasia in allenamento, di cambiare percorso , di cambiare modo di allenarsi, di allenarsi da solo e in compagnia, di allenarsi in salita e in pianura, su strada e sterrato, di correre veloce e di correre lento e medio.
- E’ fondamentale anche rispettare la progressività del carico che può essere riallacciata anche alla gradualità, ove si cerca di incrementare pochi parametri per volta, qualità o quantità dei carichi. Esempio, se una settimana ho corso 5 ripetute in pianura da 1km a un ritmo di 5’00 al km, non posso correre la settimana successiva 7 ripetute da 1km a un ritmo di 4’50 al km. Il cambio sarebbe troppo brusco e rischio di infortunarmi. Quindi è preferibile aumentare a 6 ripetute a un ritmo di 5’00 al km, poi passare a 7 ripetute, e poi man mano aumentare ritmo o aumentare distanza da percorrere.
- Frequenza della sedute di allenamento, sicuramente come sempre è stato menzionato per ottenere dei benefici dal punto di vista cardiovascolare, respiratorio, muscolare, mentale, di economia della corsa (costo della corsa), si necessita almeno di 3 sedute di allenamento come base. Poi è ovvio che per chi è all’esordio nella Mezza Maratona potrebbero andar bene da $\frac{3}{4}$ sedute , mentre per chi vuole migliorare il proprio personal best sulla 21km, allora si passerà a 5/6 a settimane in base ai propri obiettivi.

Sedute di allenamento, per quanto concerne i mezzi di allenamento da impostare nella preparazione per la Mezza Maratona non cambiamo molto da quelli proposti nella preparazione per la 10km e quelle della Maratona, se non per quanto concerne la modalità di esecuzione ed eventuale chilometraggio totale, che come abbiamo visto è maggiore della 10km e minore della Maratona. In linea di massima possono distinguere le sedute di allenamento in principali e secondari. Quelle principali riguardano sedute di Medio, di Ripetute Medie e Lunghe, i Lunghi

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

Lenti, i Progressivi sia in pianura che in salita; quelle secondarie possono essere racchiuse nella Corsa Lenta, le Variazioni di ritmo , il Fartlek. E' ovvio che come abbiamo visto per altri parametri della preparazione tutto dipende dalla propria condizione fisica ed esperienza. Sicuramente per l'esordiente alla Mezza Maratona non si potrà prescindere da non aver svolto i Lunghi Lenti per adattare la muscolatura ai km di gara, allo stesso tempo per chi vuole migliorare il proprio personal best, non si può prescindere da non aver corso per diversi km a ritmo medio o non aver eseguito lavori di qualità come le ripetute lunghe e medie. A quale ritmo? Il ritmo da mantenere nei rispettivi allenamenti si può sempre rifare al RITMO MEDIO mantenuto sui 10km o velocità di riferimento (o soglia anaerobica). Uno schema generale che si può seguire è quello classico, da personalizzare in base alle proprie caratteristiche genetiche, fisiche e tecniche. (vedi tabella).

	RITMO 10KM
--	-------------------

Lungo Lento

Corsa

Lenta

Corsa

Media

Corsa

Veloce

Ripetute

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

Lunghe

Ripetute

Medie

Ripetute

Brevi

3'30- 3'40

4'40"/4'20"

4'30"/4'15"

4'00"/4'10"

3'30- 3'40

3'35"/3'45"

3'30/3'40"

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

+ Da 5/30"

3'40- 3'50

4'30"/4'50"

4'20"/4'40"

4'10"/4'15"

3'40- 3'50

3'45"/3'55"

3'40/3'50"

+ Da 5/30"

3'50-4'00

4'40"/5'00"

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

4'30"/4'50"

4'20"/4'30"

3'50-4'00

3'55"/4'10"

3'50/4'00"

+ Da 5'30"

4'10- 4'15

5'00"/5'15"

4'55"/5'00"

4'40"/4'45"

4'10- 4'15

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

4'15"/4'25"

4'10"/4'15"

+ Da 5'30"

4'20- 4'30

5'10"/5'30"

5'00"/5'15"

4'45"/5'55"

4'20- 4'30

4'25"/4'40"

4'20/4'30"

+ Da 5'30"

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

4'40-4'50

5'30"/5'50"

5'20"/5'30"

5'05"/5'15"

4'40-4'50

4'45"/5'00"

4'40/4'50"

+ Da 5'30"

5'00-5'15

5'55"/6'10"

5'45"/5'50"

5'35"/5'45"

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

5'00-5'15

5'05"/5'25"

5'00 " /5'15"

+ Da 5'30"

5'20- 5'30

6'00"/6'20"

5'50"/6'00"

5'45"/5'55"

5'20- 5'30

5'25"/5'40"

5'20 " /5'30"

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

+ Da 5'30"

5'40 - 5'50

6'25"/6'45"

6'20"/6'25"

6'05"/6'15"

5'40 - 5'50

5'45"/6'00"

5'40 " /5'50

+ Da 5'30"

5'55 - 6'00

6'45"/7'00"

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12

6'35"/6'45"

6'20"/6'30"

5'55 - 6'00

6'00"/6'10"

5'55"/6'00"

+ Da 5'30"

Una volta che abbiamo deciso quale Mezza Maratona correre, in che periodo correrla, quanto tempo manca all'appuntamento, come abbiamo visto almeno 3-4 mesi di tempo per prepararla, si può procedere alla programmazione dell'allenamento specifico per arrivare preparati alla Gara. Di seguito trovate una tabella di allenamento su 3 (12 settimane) mesi di preparazione!

- Tabella Preparazione Mezza Maratona Esordiente >>> [CLICCA QUI](#) □
- Tabella Preparazione Mezza Maratona Personal Best >>> [CLICCA QUI](#)

Come preparare una mezza maratona

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Mercoledì 01 Febbraio 2012 23:51 - Ultimo aggiornamento Giovedì 02 Febbraio 2012 00:12