

L'allenamento del keniano Jairus Chanchima

Scritto da Pasquale Venditti

Venerdì 02 Marzo 2012 12:05 - Ultimo aggiornamento Venerdì 02 Marzo 2012 15:21



Jairus Chanchima è nato il 5 dicembre 1984

Primati Personali:

- 59'43" Mezza maratona Lilla (Francia) 05/09/2009

- 28'08" 10 Km Praga (Repubblica Ceca) 02/04/2011

Ho iniziato a seguire Jairus dal mese di ottobre 2011 con l'obiettivo di farlo diventare un buon maratoneta, nel 2011 il suo miglior risultato nella mezza maratona era stato di 1h01'19" ottenuto il 13 marzo a Den Haag (L'Aia), in Olanda, alla 37^a edizione della ABN AMRO City Pier City Half Marathon dove si classificò al decimo posto. La sua prima gara del 2012 è stata la Mezza maratona di Barcellona del 26 febbraio dove si è piazzato al secondo posto in 1h00'46" alle spalle del due volte Campione del Mondo di Maratona, Abel Kirui.

L'allenamento del keniano Jairus Chanchima

Scritto da Pasquale Venditti

Venerdì 02 Marzo 2012 12:05 - Ultimo aggiornamento Venerdì 02 Marzo 2012 15:21

La preparazione la stiamo svolgendo in altura sugli altipiani del Kenya in un piccolo Training Camp, a 1700 metri sul livello del mare, vicino la città di Kisii che dista circa 300 km da Nairobi; Jairus è accompagnato nei suoi allenamenti da 8 atleti keniani tra cui Justus Mogere, Joseph Ameyia e Joseph Onyambu.

FEBBRAIO 2012

01) Mattino: 10 Km

Pomeriggio: 20 volte 200 metri in salita con 200 metri di recupero

02) Mattino: 12 km

Pomeriggio: 15 km + allunghi

03) Mattino: 14 km in 44'01" (3'08"6"/km)

Pomeriggio: 10 km in 29'12" (2'55"2/km)

04) Mattino: 12 km + allunghi

Pomeriggio: 16 km

05) Mattino: 28 km in 1h30' (3'13"/Km)

L'allenamento del keniano Jairus Chanchima

Scritto da Pasquale Venditti

Venerdì 02 Marzo 2012 12:05 - Ultimo aggiornamento Venerdì 02 Marzo 2012 15:21

06) Mattino: 15 km + allunghi

Pomeriggio: 15 km + allunghi

07) Mattino: 8 km + allunghi

Pomeriggio: 2 volte 3000 in 8'23" e 8'21" con 1000 metri di recupero + 4 volte 1000 in 2'49", 2'46", 2'44" e 2'35" con 200 metri di recupero

08) Mattino: 12 km + 12 volte 100 metri in salita con 100 metri di recupero

Pomeriggio: 20 km

09) Mattino: 10 km + allunghi

Pomeriggio: 10 km + allunghi

10) Mattino: 12 km

Pomeriggio: 5 volte 2000 metri (1000 in 2'55" + 500 in 1'34" + 500 in 1'24") con 1000 metri di recupero in 3'08"