

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

I parametri che possono condizionare la preparazione atletica di ogni podista sono la **quantità** e la

qualità

delle sedute di allenamento e delle settimane programmate per l'arco di tutta la preparazione. Si può "giocare" su diverse formule e combinazione in base alla propria condizione fisica e potenzialità del momento. Sicuramente ci sono sempre da rispettare i parametri di gradualità del carico allenante, della progressività del carico, della variabilità del carico, della specificità del carico in base alla distanza che si vuole preparare. Molte volte ci rendiamo conto allenandoci con gli amici di avventura, quello che fa la differenza il più delle volte per il risultato finale di una gara è la

"qualità delle sedute di allenamento"

e l'adattamento bio-fisiologico che ognuno di noi ottiene applicando uno stimolo allenante. Per tale motivo è opportuno che man mano che si va avanti negli anni si necessita di migliorare aspetto "qualità", oltre che aumentare i km da percorrere. Inizialmente qualsiasi stimolo allenante che trasmettiamo al nostro organismo svolgendo qualsiasi seduta di allenamento ci permetterà di migliorare dal punto di vista condizionale, ma col passare degli anni si necessita per forza di indirizzare gli allenamenti sulla qualità delle sedute.

Ma cosa si intende per qualità delle sedute?

La qualità delle sedute riguarda la **"specificità dell'intensità di allenamento"** e quindi dei ritmi di corsa da mantenere in base alla tipologia di seduta e in base alla tipologia di gare che si sta preparando. Prendiamo l'esempio di quando ognuno di noi ha iniziato a correre, sicuramente nelle prime settimana le sedute di corsa era maggiormente lasciate al caso, si correre "e basta" senza molti punti di riferimento sull'intensità, sulla frequenza cardiaca mantenuta, sui ritmi di corsa specifici da gestire per ogni seduta di allenamento. Se col passare del tempo non si modificano i parametri di quantità e soprattutto di qualità la condizione mantiene un "andamento uniforme", anzi a volte si notano peggioramenti.

Come fare per dare stimoli sempre più efficaci?

Col passare degli anni, ma anche nell'arco della stessa preparazione ove inizialmente va anche bene dare molta importanza alla quantità degli stimoli allenanti, si necessita di curare gli aspetti qualitativi delle singole sedute di corsa. Esempio, non si possono correre solo ed esclusivamente lunghi lenti, stare tanto tempo nelle gambe se questa seduta di allenamento notiamo che non ci apporta nessun miglioramento dal punto di vista fisiologico, muscolare e

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

tecnico. Di seguito vedremo come meglio poter qualificare le tre sedute che prendono in riferimento i tre parametri di intensità e di ritmi di allenamento e come sfruttare alcune loro "varianti qualitative" per correre sempre più a lungo e veloce possibile in base alle proprie potenzialità del momento.

Qualità per ogni seduta di corsa

Lunghissimo: iniziamo da una seduta tecnica che tutti quanti una volta nella propria preparazione inseriscono anche e solo per perdere qualche chilogrammo in più che ci portiamo dietro come una zavorra. Esso deve essere gestito a un ritmo che varia da 40" a 1'00 più lento del ritmo medio che si ha sulle 10km. Permette di apportare notevoli miglioramenti dal punto di vista della **Resistenza Aerobica** e del consumo grassi (e quindi dimagrimento). Se inizialmente va bene correre il lungo lento a ritmo costante e uniforme, su percorso pianeggiante , a volte anche per alcuni effettuando delle pause durante il percorso, possiamo variare questa seduta e renderla più qualificata.

Come qualificare questa seduta?

Programmando a volte dei

Lunghi con Variazioni di ritmo

, sempre non esagerando nella intensità di corsa, basterebbero delle variazioni di 10-15" al km ogni tanto per poter trasmettere al proprio organismo notevoli miglioramenti tecnici (migliore tecnica e spinta dei piedi per via delle variazioni).

Lunghi con progressione di ritmo

, anche in questo caso obiettivo è quello di qualificare la seduta tecnica aumentando il ritmo di frazione in frazione, inizialmente potrebbero bastare anche piccole progressioni di ritmo, per due , tre frazioni massime. Il ritmo può variazioni di frazione in frazione da 5-10" al km.

Lunghi con falsopiani

, in questo caso quello che cambia il percorso ove si effettua il lungo, cos'ì facendo si trasmette uno stimolo allenante all'organismo veramente efficace dal punto di vista cardiovascolare e muscolare per la presenza dei cambi di pendenza, e quindi di ritmo di corsa, con tutto quello che ne consegue per il miglioramento della tecnica di corsa.

Medio o corsa media: il medio che si presenta come un mezzo di allenamento a intensità che varia rispetto al ritmo sulle 10km da 10-30" più lento , può essere anch'esso qualificato al meglio e intensificato. Permette di migliorare la Capacità Aerobica del nostro organismo, praticamente permettendo di correre più veloce e a lungo sfruttando una buona miscela di grassi e zuccheri.

Come qualificare questa seduta? Possiamo programmare il

Medio con variazioni

, ove si alternano km a ritmo medio e km leggermente più veloci , si possono allungare le variazioni di seduta in seduta, partendo da variazioni di 1km fino ad arrivare a variazioni di

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

4-6km in base alla distanza di gara. In questo caso si qualifica l'aspetto di abituare organismo a cambiare ritmo in gara anche in base alle proprie sensazioni e alle difficoltà del percorso.

Medio progressivo,

in questo caso sempre un inizio con un ritmo leggermente inferiore al ritmo medio (5") e aumentare di frazione in frazione di 5-10" al km fino ad arrivare al ritmo veloce delle gare brevi. In questo modo si impara a partire più lentamente, sfruttare i grassi come combustibile e terminare la seduta in velocità.

Medio collinare,

in questo caso i km da percorrere non possono essere tanti, per valutare intensità è preferibile prendere come riferimento la frequenza cardiaca più che il ritmo di corsa difficilmente da mantenere regolare in un percorso con salite e discese. Si qualifica molta la tecnica di corsa, dal punto di vista fisiologico si migliora la potenza aerobica e la capacità di sopportare la fatica a livello periferico (muscolare) , utile nel momento in cui ci troveremo negli ultimi km di una gara, anche breve, come può essere una 10km.

Corto Veloce o Ripetute: il corto veloce o le ripetute , sono mezzi di allenamento che permettono di migliorare la **potenza aerobica** (riferimento articolo) , e quindi la velocità di riferimento. Possono essere gestiti sia come seduta a ritmo costante e uniforme su un'unica frazione (corto veloce), e sia come seduta di interval training , ove si alternano fasi di corsa veloce (ripetuta) a fasi di corsa lenta (recupero). Questo allenamento permette di ottenere notevoli miglioramenti anche dal punto di vista tecnica di corsa per i cambi di ritmo che si gestiscono, e sia dal punto di vista mentale per la sopportazione della fatica che risulta essere intensa.

Come qualificare queste sedute?

Per prima cosa si dovrebbe avere ben in mente quale sia in ritmo ideale da mantenere in queste sedute, in linea di massima può variare da un 95% al 120% del ritmo medio mantenuto nelle 10km , in base alla tipologie di seduta e quindi alla distanza da percorrere nelle ripetute e nel corto veloce. Alcuni esempio di sedute di qualità ,

Corto veloce frazionato,

in questo modo si suddividono i chilometri da percorrere in due frazioni con recupero attivo tra una frazione e l'altra , esempio 4km veloci + 1km di recupero + 4km veloci + 1k di recupero. In questo caso si ha opportunità di rifiatare e di correre il corto veloce a un ritmo più veloce.

Ripetute con recupero a ritmo gara

in questo caso potrebbe andar bene per le distanze della Mezza Maratona e della Maratona, ove corriamo le ripetute a ritmo gara sui 10km o leggermente più lenti, e il recupero di 1km viene corso a ritmo Mezza Maratona o Maratona. In questo caso permette di memorizzare all'organismo il ritmo mezza o maratona , come ritmo facile di recupero e allo stesso tempo permette di migliorare la capacità di smaltire acido lattico dai muscoli e riutilizzarlo come energia disponibile.

Ripetute con mix di medio,

questa seduta è possibile organizzarla in diversi modi, si potrebbe pensare di svolgere delle ripetute in pianura, esempio 5 x 1km a ritmo sui 10km, poi a seguire dopo 1km di recupero , si programmano 5-10km a ritmo medio. La distanza dipenderà dalla gara che stiamo preparando,

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

e dallo stimolo fisiologico che si vuole trasmettere all'organismo. Oppure, è possibile programmare prima il medio di 8-10km e poi dopo una fase di recupero, le ripetute in pianura. In questo secondo caso diciamo che si incrementa con calma l'intensità della seduta, visto che si inizia con un ritmo medio, e poi si continua con ritmi veloci nelle ripetute. E' senza dubbio un allenamento impegnativo che non è adatto a tutti, per via delle notevole capacità di sopportazione della fatica fisica e mentale.

Ecco di seguito una tabella riassuntiva dei mezzi di allenamento e le loro varianti qualitative:

MEZZI DI ALLEANAMENTO E VARIANTI QUALITATIVE

Lunghissimo 28km

Con variazioni di ritmo

4 x 5km RM + 2km a ritmo più veloce di 5-10"

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

Progressivo

10km RM

10km 5" + veloce

8km	5" + veloce
-----	-------------

Collinare

28km con falsopiani

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

Pendenze da 3-6%

Medio di 16km

Con variazioni di ritmo

4 x 3km ritmo medio

1km ritmo veloce 10"

Progressivo

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net

Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

6km ritmo 5" + lento del ritmo medio

6km ritmo medio

4km ritmo 5" + veloce del ritmo medio

Collinare

16km con falsopiani

Pendenze da 4-8%

Corto Veloce 8/10km

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

Frazionato

4km (5) ritmo gara

1km recupero attivo

4km (km) ritmo gara +5"

1km recupero attivo

Ripetute Medie 8/10km

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

Con recupero ritmo gara

8 (10) x 1km a ritmo sui 10km +

Recupero 1km a ritmo mezza (o Maratona)

Con mix medio 1^a var

Ripetute 5 x 1km a ritmo gara sui 10km +

Recupero 1km

Qualifica i tuoi allenamenti (per correre forte)

Scritto da Ignazio Antonacci - Runningzen.net
Sabato 05 Maggio 2012 16:03 -

5-10km a ritmo medio

Con mix medio 2^a var

Medio 5-10km +

Recupero 1km

Ripetute 5 x 1km a ritmo gara sui 10k

Buona corsa a tutti.