



Come preparare una

Preparare al meglio una maratona richiede particolare dedizione agli allenamenti: sono necessarie alcune settimane (mediamente una decina, ma anche di più per i podisti con limitata efficienza aerobica) per sviluppare gli adattamenti muscolari e metabolici specifici per affrontare al meglio la distanza.

Le qualità fisiologiche specifiche si sviluppano e si consolidano con una piano di allenamento adeguatamente strutturato, nel quale la costanza negli allenamenti e la

progressione del carico sono aspetti fondamentali.

Quelli che riporto di seguito sono i mezzi di allenamento specifici che consentono di acquisire quelle qualità tecniche e psicologiche necessarie per affrontare con adeguata tranquillità e sicurezza una delle competizioni con maggiore fascino per ogni podista.

Il lunghissimo

Il lunghissimo è una seduta fondamentale per il maratoneta: correre

molto a lungo (più di 2 ore), oltre ai vari benefici a livello del meccanismo aerobico e a un allenamento mentale, è utile per migliorare l'adattamento delle strutture di sostegno del corpo (ossa, muscoli, tendini e legamenti), giacché le distanze da affrontare in gara sono molto lunghe.

Le sedute di lunghissimo sarebbe meglio correrle su tracciati collinari, che comprendono salite di varia lunghezza e pendenza, perché l'intervento muscolare (e di conseguenza anche l'impegno organico) è mag-



MARATONA
ORLANDO PIZZOLATO
Foto: OMEGA FOTOCRONACHE

ABC

due ore) va inserito, nel corso della preparazione specifica, solitamente ogni quindici giorni per non sovraccaricare eccessivamente le strutture articolari (tendini soprattutto). L'andatura da tenere nel lunghissimo è solitamente di alcuni secondi (10") al chilometro più lenta della corsa lenta. Ciò vale però per i podisti meno allenati o che fanno sedute superiori alle tre ore, mentre quelli più efficienti possono tenere un'andatura media più veloce della corsa lenta. Al fine di ricercare stimoli e adattamenti fisici più qualificati, i podisti di buon livello dovrebbero sempre finire l'allenamento di "lunghissimo" a un'andatura prossima a quella di maratona, o anche a ritmo medio. Se i top runner corrono sedute composte da 25-30 km di corsa lenta più 10-15 km a ritmo maratona, un amatore di buon livello dovrebbe poter correre 25 km facili e 10 km a ritmo gara sui 42 km.

Chi invece basa l'intensità dello sforzo facendo riferimento all'impegno cardiaco può impostare l'andatura a un livello pari al 75-80% della frequenza cardiaca massima. Questo livello rimane abbastanza stabile per metà seduta circa, dopodiché i battiti tendono leggermente ad aumentare per il progressivo consumo energetico e la perdita di liquidi, che impegnano maggiormente il sistema cardiocircolatorio. Quindi, nel corso della seduta, più che alla FC è necessario fare riferimento al ritmo di corsa, per non fare scadere eccessivamente lo stimolo allenante.

Proprio per il costante consumo energetico e per la perdita di liquidi, durante la seduta di lunghissimo è utile, anche allo scopo di adattarsi in funzione delle gare, approvvigionarsi con rifornimenti liquidi contenenti sostanze energetiche (maltodestrine) da assumere ogni 30' circa. Per le uscite particolarmente lunghe si può anche ricorrere ad alimenti solidi, purché facilmente assimilabili, come barrette energetiche a base di carboidrati e contenenti anche aminoacidi a catena ramificata.

La corsa lunga svelta

Un podista è tanto più efficiente nelle corse di resistenza quanto più le fibre muscolari sono abili a utilizzare gli acidi grassi come fonte energetica. Ed è veramente un grande vantaggio poter correre ad alte velocità intaccando al minimo i depositi di

giore, e quindi l'effetto è più allenante.

Il percorso è più o meno impegnativo in funzione, ovviamente, dell'efficienza dell'atleta. Per i podisti meno allenati, per evitare di dover interrompere l'allenamento a causa della fatica indotta dalle salite, il tracciato deve essere invece piuttosto scorrevole. Il fondo d'allenamento può essere vario (erba, sterrato), ma non molto irregolare perché la lunga durata della seduta determina elevate sollecitazioni ai piedi e alle caviglie, predisposte a

controllare i movimenti del piede. Si deve invece evitare il fondo irregolare nella parte finale della seduta, quando si è più stanchi e il controllo dell'appoggio è più difficile. Non ci sono particolari problemi a correre sull'asfalto, ma è importante farlo con le scarpe giuste; proprio perché l'allenamento è particolarmente lungo la scarpa deve essere morbida (categoria "ammortizzate"), per attutire l'impatto con il terreno, e stabile per garantire un appoggio fermo.

Il lunghissimo (quando supera le

glicogeno, soprattutto perché questa fonte energetica è limitata e facilmente esauribile quando l'andatura di corsa diventa sostenuta. I muscoli devono essere così "bravi" da bruciare, anche ad andature elevate (nelle quali di solito si usa il glicogeno), gli acidi grassi. Per ottimizzare il metabolismo lipidico non bisogna comunque credere che si debba correre lentamente: c'è un mezzo di allenamento specifico in cui la potenza lipidica è fortemente esaltata. Mi riferisco alle sedute di "corsa lunga svelta", un tipo d'allenamento che si colloca a metà tra la corsa lunga lenta e la corsa a ritmo medio, sia in termini quantitativi sia qualitativi.

Per quanto riguarda l'andatura, poiché la corsa lunga svelta è proprio a metà tra l'intensità della corsa lenta e della corsa media, e tra questi due mezzi d'allenamento ci sono solitamente 25-30 secondi, il ritmo da tenere nella corsa lunga svelta è più lento della corsa media di 10-15 secondi. È invece più veloce, rispetto a quello della corsa lenta, di 10-15 secondi.

La corsa lunga svelta rappresenta un allenamento molto specifico per il maratoneta amatore perché l'andatura che si tiene corrisponde al ritmo gara della maratona. Infatti, per molti maratoneti di medio livello l'andatura di gara dei 42,195 chilometri è pari all'85-88% della soglia anaerobica, e siccome il lungo lento e la corsa media si dovrebbero correre rispettivamente all'80% e al 90%, sempre della soglia anaerobica, è evidente che l'intensità della corsa lunga svelta è in pratica la stessa del ritmo maratona. Quando ci s'impegna nella corsa lunga svelta la fatica interviene per il passare dei chilometri di corsa piuttosto che per l'intensità dello sforzo; in pratica il disagio fisico non è causato dal ritmo troppo veloce, ma dai tanti chilometri corsi all'intensità prefissata. Pensare di correre più velocemente rispetto a quanto prefissato per una seduta di corsa lunga svelta, cosa che può succedere facilmente nei chilometri iniziali quando non si è per niente stanchi, con l'intento di avere un maggiore stimolo allenante, non è corretto. Tenere un'andatura più veloce significa che lo stimolo è più orientato nel versante della potenza aerobica, ed è probabile quindi che la seduta si trasformi in una di corsa media.

Per il maratoneta la corsa lunga svelta deve superare l'ora e trenta, fino a durare anche due ore nella fase finale del periodo di preparazione specifica, con l'ultima uscita programmata non più tardi di 15 giorni dalla maratona. Una seduta di corsa lunga svelta può essere inserita, in un ciclo d'allenamento, con cadenza quindicinale, vale a dire a domeniche alterne, l'altra delle quali va riservata invece alle sedute di lunghissimo.

La corsa lunga svelta può essere fatta su percorso con saliscendi, ovviamente non particolarmente difficili, perché l'effetto allenante è così maggiore rispetto a una corsa svelta tutta in pianura. Nei tratti in salita è bene non forzare sulle spinte e mantenere uno sforzo moderato, mentre in discesa ci si può anche lasciare andare, evitando di frenare con l'appoggio di tallone, ricercando un'ampia falcata grazie alla maggiore spinta dei piedi. Anche in questo caso, si deve evitare però di farsi prendere la mano e correre troppo velocemente.

La corsa media

L'intensità dello sforzo della corsa media induce le fibre muscolari a utilizzare, sotto sforzo, una miscela energetica che sia sempre più ricca di acidi grassi e riduca l'utilizzo del glicogeno (i depositi dei carboidrati nell'organismo). La ricerca di questa efficienza metabolica è importante per il maratoneta, perché egli deve far fronte alle limitate scorte di glicogeno per percorrere la distanza della maratona. La corsa a ritmo medio è una seduta in cui i parametri quantità e qualità vanno presi attentamente in considerazione, ciò per evitare di eseguire un tipo di stimolo che esuli dall'obiettivo tecnico che ci si prefigge. I podisti frequentemente mal interpretano la corsa a ritmo medio, perché danno più importanza all'andatura di corsa che non ai chilometri percorsi. Il motivo di questa scelta è da ricercare a livello psicologico: correre velocemente, anche più forte di quanto prefissato, rinforza la convinzione che la forma è migliore di quella che in realtà si ha. In questo modo, quando si forza sul ritmo di corsa, inevitabilmente s'incorre in un precoce affaticamento con il rischio di dover interrompere prima del tempo l'allenamento. Per riuscire ad affrontare e svolgere tecnicamente



Come avete visto, il nostro viaggio nella preparazione di una maratona da correre in autunno è continuato. Questa volta abbiamo posto l'attenzione sugli allenamenti specifici che non potranno mancare nelle vostre uscite. Perché abbiate, poi, tutto "a portata di mano" abbiamo deciso di pubblicare nuovamente le tabelle che Orlando Pizzolato aveva già preparato per noi sul numero di giugno.

SIGLE:

AL	allunghi
CL	corsa lenta
CLR	corsa lenta di rigenerazione
CLS	corsa lunga svelta
CM	corsa media
CV	corsa veloce
G	gara
IT	interval training
LL	corsa lunga lenta, il cosiddetto "lunghissimo"
R	riposo
REC	recupero
RL	ripetute lunghe
RM	ripetute medie
SAL	salite

Note: prima delle sedute di CM, RL, RM, CV e della G, deve essere fatto il riscaldamento, una fase di corsa a ritmo facile, della durata di 20'-30'.

bene la seduta di corsa a ritmo medio, ci si deve porre come obiettivo principale la conclusione della seduta, indipendentemente dal ritmo di corsa, a patto però che questo non sia molto più lento per eccesso di "prudenza". L'errore di correre troppo velocemente la seduta di corsa a ritmo medio comporta uno spostamento nella composizione della miscela energetica, troppo ricca di glicogeno, e quindi non specifica per l'adattamento fisico che si vuol ricercare. Per questo motivo, impegnarsi a completare la distanza programmata comporta un'impostazione prudente nello sforzo da sostenere. Per evitare di cedere alla tentazione di forzare conviene correre facendo riferimento alla frequenza cardiaca più che ai tempi per ogni chilometro. È tuttavia importante anche rilevare i tempi di percorrenza in modo da fare, nel tempo, dei confronti per verificare l'entità dei miglioramenti.

Per il maratoneta la corsa media rappresenta un allenamento specifico della preparazione, per questo egli dovrà inserirla nei 3-4 mesi che prece-

2:30' - 3:00'

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	R oppure CLR 1:00'	SAL 12x100 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00'	RM 8x800 m; REC 2'	CLR 50'/1:00' oppure R	CL 1:00' + AL 10x100m	LL 1:30'
2	R oppure CLR 1:00'	SAL 13x100 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00'	IT 15x400 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00' oppure R	CL 40' + AL 5x100 m	G 10 km oppure CV 20/25'
3	R oppure CLR 1:00'	SAL 15x100 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00'	RM 8x800 m; REC 2'	CLR 50'/1:00' oppure R	CL 1:00' + AL 10x100m	LL 1:45'
4	R oppure CLR 50'	SAL 15x100 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00'	IT 15x400 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00' oppure R	CL 50' + AL 10x100m	G 10 km oppure CV 20/25'
5	R oppure CLR 1:00'	CL 1:00'	CM 40'	CLR 1:00' oppure R	IT 15x300 m; REC 1'7"10"	CLR 50'/1:00'	LL 1:45'
6	R oppure CLR 50'	CL 1:00' + AL 5x100 m	RM 8x800 m; REC 2'	CLR 1:00' oppure R	CM 45'	CLR 50'/1:00'	G 10 km oppure CV 20/25'
7	R oppure CLR 1:00'	CL 1:00'	IT 15x300 m; REC 1'7"10"	CLR 1:00' oppure R	CM 45'	CLR 50'/1:00'	LL 2:00'
8	R oppure CLR 50'	CL 10 km + CM 3 km	RM 8x1 km; REC 2'	CLR 50' oppure R	CL 1:15'	CL 50' + AL 10x100m	G 10 km oppure CV 20/25'
9	R oppure CLR 1:00'	CL 1:10'	CM 50'	CLR 50' oppure R	RL 5x2 km; REC 3'30"/4'	CLR 50'	LL 2:15'
10	R oppure CLR 50'	CL 1:00'	IT 15x200 m; REC 1'	CLR 1:00'	CM 45'	CL 1:00'	G oppure CLS 1:10'
11	R oppure CLR 1:00'	CL 1:00' + AL 10x100 m	RL 3x3 km; REC 4/5'	CLR 50'	CL 1:00'	CL 40' + CM 20'	LL 2:40'
12	R	CL 1:00'	IT 12x300 m; REC 1'	CL R 1:00'	CL 45' + CM 15'	CL 50'	G oppure CLS 1:20'
13	R oppure CLR 1:00'	CL 1:00' + AL 5x100 m	RL 3x4 km; REC 5'	CLR 50'	CL 1:20'	CL 45' + CM 15'	LL 2:50'
14	R oppure CLR 40'	CL 50'	IT 10-12x400 m; REC 1'10"	CLR 1:00'	CL 50' + CM 20'	CL 1:00'	G oppure CLS 1:20'
15	R oppure CLR 1:00'	CL 1:00'	RL 3x5 km; REC 5'	CLR 50'	CL 1:00'	CL 1:00' + AL 5x100 m	LL 2:00'
16	R oppure CLR 50'	CL 50' + AL 10x100 m	RL 3x5 km; REC 4'	CLR 50'	CL 1:00'	CL 1:00' + AL 10x100m	CLS 1:20'
17	R oppure CLR 50'	CL 50' + AL 10x100 m	RM 10x800 m; REC 2'	CLR 50'	CL 1:15'	CL 1:00' + AL 10x100m	CM 40'
18	R	CL 50' + AL 10x100 m	RM 5x1 km; REC 2'30"	CLR 50'	R	CL 20'	MARATONA

dono la maratona. Il ritmo gara del maratoneta amatore, rispetto al proprio valore sui 10 km, è di solito più lento di 20"-35" al chilometro circa, e quindi quasi si sovrappone all'intensità della corsa media. Per evitare tuttavia di forzare eccessivamente l'organismo, è meglio fare una distinzione tra la corsa media classica e un tipo di allenamento che ho definito come "corsa lunga svelta". Quest'ultimo tipo di seduta, come intensità, si colloca a metà tra il ritmo della corsa lenta e quello della corsa media, tanto da corrispondere al ritmo da gara di maratona dei podisti che la corrono oltre le 3:20'. Proprio perché l'andatura non è particolarmente intensa, si può arrivare a percorrere anche 30 chilometri. Da un punto di vista metabolico si esalta, come indicato dal professor Arcelli, la potenza lipidica, cioè la capacità dei muscoli a utilizzare, nell'unità di tempo, molti acidi grassi.

La corsa media, nel proprio piano di allenamento, va inserita ogni 10-12 giorni.

Le ripetute lunghe

Quando la velocità di corsa da tenere in allenamento si avvicina a quella della soglia anaerobica (la velocità di corsa per un periodo di 40'-50' circa), per svolgere un proficuo e consistente carico si ricorre alle pause di recupero. Riducendo così l'intensità dello sforzo vengono in parte ripristinate le riserve energetiche e si può riprendere a correre a ritmo elevato. Le sedute in cui vengono inseriti tratti veloci alternati a tratti di recupero vengono definite "allenamenti intervallati". Secondo le distanze prescelte nei tratti di corsa veloce, le ripetute sono distinte in lunghe, medie e brevi. È ovvio che più breve sarà la distanza da percorrere nella singola prova, tanto più elevata sarà la velocità di corsa.

Intensità dello sforzo

Per le ripetute lunghe, le distanze da percorrere vanno dai 2 ai 5 km e

DISTANZE	FC MASSIMA	FC DI SOGLIA	RECORD SUI 10 KM
2 km	95%	100%	0"
3 km	92-93%	98%	+ 5"-8"
5 km	90-92%	95-97%	+ 10"-12"

lo sforzo è simile a quello che si tiene in gare rispettivamente dai 10 km alla mezza maratona. Proprio per il fatto di "ricostruire" lo sforzo e le sensazioni di gara, le ripetute lunghe rappresentano un allenamento molto importante sia da un punto di vista fisico che psicologico. Le sedute di ripetute lunghe sono utili per innalzare la soglia anaerobica, e quanto più è lunga la distanza della prova tanto più si influisce sul miglioramento della resistenza alla velocità della soglia anaerobica. Con la corsa a ritmi sostenuti si migliora inoltre la capacità dei muscoli a utilizzare l'ossigeno, e le fibre muscolari sviluppano la capacità di smaltire l'acido lattico che i muscoli producono.

Il recupero tra una prova e l'altra dovrebbe essere compreso tra i 3 e i 5 minuti. Non sono necessari tempi più lunghi altrimenti lo sforzo sarebbe troppo diluito e l'allenamento poco produttivo. Durante la fase di recupero è molto utile mantenere un minimo d'attività fisica. La corsa in leggera scioltezza consentirà di mantenere una certa attività cardiocircolatoria, che favorisce il rapido allontanamento dell'acido lattico dai muscoli. Per questo motivo un recupero fatto correndo è più rapido ed efficace rispetto a un recupero in cui si cammina o si sta fermi. I podisti particolarmente efficienti, che vogliono incrementare in maniera decisiva la propria condizione di forma, possono anche fare il "recupero" a impegno sostenuto, simile a quello della corsa media. Alternare tratti di corsa veloce a tratti a intensità minore, ma non lenta, è una metodica molto utile per le gare lunghe, come la maratona.

Gli allenamenti andrebbero corsi in pista, o su tratti misurati, in modo da controllare i tempi di percorrenza e calibrare adeguatamente lo sforzo.



SIGLE:

AL	allunghi
CL	corsa lenta
CLR	corsa lenta di rigenerazione
CLS	corsa lunga svelta
CM	corsa media
CV	corsa veloce
G	gara
IT	interval training
LL	corsa lunga lenta, il cosiddetto "lungheggioso"
R	riposo
REC	recupero
RL	ripetute lunghe
RM	ripetute medie
SAL	salite

Note: prima delle sedute di CM, RL, RM, CV e della G, deve essere fatto il riscaldamento, una fase di corsa a ritmo facile, della durata di 20'-30'.

Se è importante non andare più piano del ritmo previsto per evitare che lo sforzo sia un po' troppo blando, è altrettanto importante non correre più velocemente. In quest'ultimo caso si rischia di spostare lo sforzo nel versante anaerobico, e oltre a essere molto più faticoso da svolgere (visti i lunghi tempi di corsa) non servirebbe a stimolare le componenti fisiologiche riportate in precedenza.

Nell'impostare la modalità d'allenamento bisogna seguire il principio della gradualità del carico. Si aumenta gradualmente la distanza e il numero delle prove (per es. iniziare con 3x2 km, passando quindi a 4 e 5, poi a 3-4x3 km e in seguito a 3-4x5 km). In seguito si può aumentare il ritmo di corsa delle prove e quindi, all'approssimarsi del periodo agonistico, si può provare ad accorciare i tempi di recupero.

Le sedute di ripetute lunghe vanno programmate ogni dieci giorni circa nella fase di preparazione specifica, cioè nelle ultime otto settimane prima del periodo agonistico o della maratona. Le gare di 10-15 km possono anche, a volte, sostituire l'allenamento intervallato sulle lunghe distanze.

Tipo di sedute	LL e CLR	CL	CLS	CM	CV	RL 3 km	RL 2 km	RM	IT
2:30'	+ 50"/60"	+45"/50"	+ 30"	+ 20"/25"	+ 10"/15"	+ 5"	0"	- 5"	- 10"/15"
3:00'	+ 50"/55"	+40"/45"	+ 25"/30"	+ 15"/20"	+ 5"/10"	0"	- 3"/5"	- 5"	- 10"/15"
3:30'	+ 40"/45"	+30"/35"	+ 20"/25"	+ 10"/15"	+ 0"/5"	- 3"/5"	- 3"/5"	-10"	- 15"/20"

(ritmi da tenere nelle varie sedute con riferimento al ritmo gara di 10 km recentemente corsi)

3:00' - 3:30'

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	R	SAL 10x100 m; REC 1'1"10"	CLR 50'	RM 6/7x800 m; REC 2'30"	R	CL 50' + AL 5x100 m	LL 1:30'
2	R	SAL 12x100 m; REC 1'1"10"	CLR 50'	IT 10-12x400 m; REC 1'10"/20"	R	CL 50' + AL 5x100 m	G 10 km o CV 20'
3	R	SAL 13x100 m; REC 1'1"10"	CLR 50'	RM 7/8x800 m; REC 2'30"	R	CL 50' + AL 5x100 m	LL 1:45'
4	R	SAL 15x100 m; REC 1'1"10"	CLR 50'	IT 12x400 m; REC 1'10"/20"	R	CL 50' + AL 5x100 m	G 10 km oppure CV 20'
5	R	RM 6/7x1 km; REC 3'	CLR 50'/1:00'	CM 40'-45'	R	CL 10 km + CM 3 km	LL 2:00'
6	R	IT 10x300 m; REC 1'10"	CLR 50'/1:00'	CM 40'-45'	R	CL 50'/1:00' + AL 5x100 m	G 10 km oppure CV 20'
7	R	CM 45'	CLR 50'/1:00'	RM 7/8x1 km; REC 3'	R	CL 1:00'	LL 2:10'
8	R	CL 50'/1:00'	IT 12x400 m; REC 1'10"/1'20"	CLR 50'/1:00'	R	CL 1:00'	G 10 km oppure CM 40'
9	R	CL 1:00'/1:10'	CL 1:00'/1:10'	CM 50'	R	CL 50' + AL 5x100 m	LL 2:20'
10	R	CL 1:00' + AL 5x100 m	RM 6/7x1 km; REC 2'30"	CLR 1:00'	R	CL 40' + AL 5x100 m	G oppure CLS 1:00'
11	R	CL 1:00' + AL 5x100 m	RL 4x2 km; REC 4'	CLR 50'	R	CL 40' + AL 5x100 m	LL 2:40'
12	R	CL 1:00' + AL 5x100 m	CM 50'	CLR 50'/1:00'	R	CL 40' + AL 5x100 m	G o CLS 1:10'
13	R	CL 1:00' + AL 5x100 m	RL 3x3 km; REC 5'	CLR 50'	R	CL 40' + AL 5x100 m	LL 3:00'
14	R	CL 45'	CL 1:00' + AL 5x100 m	CM 40'	R	CL 40'	LL 2:30'
15	R	CL 50' + AL 5 x 100 m	RL 3x3 km; REC 4'/4'30"	CLR 50'	R	CL 50' + AL 5x100 m	G o CLS 1:20'
16	R	CL 1:00' + AL 5x100 m	CM 1:00'	CLR 50'	R	CL 50' + AL 5x100 m	LL 2:00'
17	R	CL 1:00' + AL 5x100 m	RM 10x800 m; REC 2'30"/3'00"	CLR 50'	R	CL 40' + AL 5x100 m	CLS 1:00'
18	R	CL 45' + AL 5x100 m	CM 30'	CLR 50'	R	R oppure CL 20'	MARATONA