

## PREPARARE UNA MARATONA (2<sup>^</sup> parte)

Nella newsletter di lunedì 8 Ottobre abbiamo visto come mettere le basi per una programmazione ideale per Preparare una Maratona, prendendo come riferimento solo il Periodo di Costruzione. Dopo il primo periodo di preparazione che può durare da 6 a 8 settimane, in questa newsletter analizziamo il secondo **Periodo Fondamentale** della durata sempre di 6/8 settimane. In questo secondo periodo di preparazione l'obiettivo è quello di consolidare il miglioramento della **Resistenza Aerobica** migliorare la **Capacità Aerobica** e la **Potenza Aerobica**. Tutto ciò significa semplicemente che dobbiamo allenarci in maniera tale che il nostro organismo si adatti a correre più a lungo possibile migliorando la condizione aerobica (**presenza di ossigeno**) e più velocemente possibile migliorando la condizione **Anaerobica** (**assenza di ossigeno**). Per raggiungere questi obiettivi non è solo importante correre, come molti potrebbero pensare, ma è fondamentale utilizzare i mezzi di allenamento idonei per raggiungere questi obiettivi prefissati in questo periodo. Chiunque svolga un'attività fisica, nel nostro caso la Corsa, dovrebbe tener presente e capire che ogni mezzo di allenamento trasmette al nostro organismo uno stimolo allenante, il quale stimolo conduce il nostro organismo ad ottenere degli adattamenti e miglioramenti cardiovascolari, neuromuscolari ecc.

I mezzi di allenamento idonei per questo 2° Periodo Fondamentale si possono classificare in :

- *CORSE CONTINUE A RITMO UNIFORME*
- *CORSE CONTINUE A RITMO VARIATO*
- *CORSE INTERVALLATE*
- *CORSE IN SALITA*

Le **corse continue a ritmo uniforme** riguardano, la *Corsa Lenta*, il *Lungo Lento*, il *Medio*. Il loro obiettivo è quello di migliorare la **Resistenza Aerobica** (*newsletter 27 Nov '06*), sono mezzi di allenamento fondamentali per preparare una Maratona, non se ne può fare a meno, si può prescindere da allenamenti come le Ripetute, Interval Training, ma gli allenamenti di *Corsa Lenta*, *Lungo Lento*, e il *Medio* non devono mai mancare in qualsiasi periodo di preparazione. Correre lentamente e per tanti chilometri ci permette di adattarci a quelle che sono le caratteristiche fisiologiche e tecniche della Maratona.

Le **corse continue a ritmo variato** riguardano, la *Corsa Progressiva*, le *Variazioni di Ritmo*. Il loro obiettivo è prevalentemente quello di migliorare la **Capacità Aerobica** (*newsletter 4 Dic '06*) e far sì che l'organismo si adatti ai cambi di ritmo, a gestire l'intensità di gara aumentando il ritmo di chilometro in chilometro, a consumare più grassi possibili, a migliorare la sensibilità e la tecnica della falcata ai diversi ritmi di corsa. Vengono utilizzati in maniera più frequente soprattutto in questo secondo periodo di preparazione quando l'organismo ha già acquisito una buona base Aerobica.

Le **Corse Intervallate** riguardano tutti quei mezzi di allenamento che sono caratterizzati da una fase di lavoro seguita da una fase di recupero, e sono le Corse Ripetute in pianura e in salita, sia lunghe (dai 2000mt in poi), medie (dai 500 ai 1000mt), brevi (dai 100 ai 500mt). Possono essere annoverati in questa categoria di mezzi di allenamento anche le sedute di Fartlek (cambi di ritmo non codificati, ma a libera interpretazione). Questi mezzi di allenamento vengono inseriti in questo periodo di preparazione per migliorare la **Potenza Aerobica** e quindi per correre più velocemente possibile innalzando la Soglia Anaerobica.

Le **Corse in Salita** riguardano tutti quei mezzi di allenamento svolti in Salita, di conseguenza tutte le tipologie di corsa su menzionate possono essere svolte in salita, *Corsa Lenta*, *Corsa Progressiva*, *Corsa Media*, *Corse con variazioni*, *Ripetute*. L'obiettivo di queste tipologie di corse è quello di migliorare la forza muscolare e specifica per il Maratoneta, oltre che a migliorare la spinta e reattività dei piedi visto la forza che si deve sprigionare per trasferire il proprio corpo in avanti. Personalmente inserisco gli allenamenti in salita nel Periodo Fondamentale, in quanto nel Periodo di Costruzione l'organismo deve prima migliorare dal punto di vista Cardiovascolare, e poi dal punto di vista muscolare. Per tale motivo, inserisco anche delle sedute di potenziamento in palestra con le macchine isotoniche. Siccome il lavoro muscolare conduce l'organismo ad un accumulo precoce di stanchezza, di acido lattico, di tensioni muscolari, è preferibile limitare ed eliminare le sedute in salita durante il Periodo Specifico, e soprattutto nelle ultime 4 settimane di preparazione.

Ipotizzando due settimane tipo per questo 2° periodo di Fondamentale di preparazione potrebbero essere così organizzate:

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL	RIPOSO	RMPianura	RIPOSO	CM	RIPOSO	LUNGO
CL	RIPOSO	RMSalita	RIPOSO	CPR	RIPOSO	CV
Note: CL:Corsa lenta ; RMP : ripetute medie painura; CM: Corsa Media;						
RMS: ripetute medie salita ; CPR: corsa progressiva ; CV: Corto Veloce						

Come si può notare in due settimane di preparazione abbiamo alternato tutti i mezzi di allenamento che potrebbero essere utili in questo periodo Fondamentale per ottenere i miglioramenti fisiologici desiderati, alternando un giorno di allenamento a uno di riposo. Questo ci fa capire come per affrontare una Maratona possono bastare anche solo 4 allenamenti a settimana se siamo bravi a inserire gli allenamenti giusti al posto giusto. Faccio un esempio, dopo il Lungo Lento della domenica, non avrei mai potuto inserire delle sedute di ripetute medie in pianura o salita, in quanto l'organismo è in una fase di rigenerazione e di adattamenti fisiologici, e dare un ulteriore stimolo intenso porterebbe l'organismo in uno stato di sovrallenamento e di calo della prestazione. Ecco perché in questo 2° Periodo Fondamentale è necessario dare molta importanza alla qualità del lavoro, più che alla quantità come accade nel 1° Periodo di Costruzione. Da qui la necessità di mettere in atto un principio molto semplice ed efficace: **"allenarsi non è la stessa cosa di correre"**.

**Correre** significa che un podista esce di casa e corre per il piacere di farlo senza tener molto presente quello che ha svolto nella seduta precedente, quindi senza una programmazione mirata e dettagliata.

**Allenarsi** significa invece , programmare una preparazione che abbia una sequenzialità , una gradualità di stimoli, un'alternanza di periodi di carico (aumento del volume e intensità del lavoro) a periodi di scarico (diminuzione del volume e intensità di lavoro), un miglioramento di una qualità fisica rispetto ad un'altra. Insomma in poche parole sapere quello che si sta facendo, cosa una determinata tipologia di corsa trasmette al nostro organismo, quali sono i miglioramenti che otteniamo se corriamo lentamente e a lungo , o velocemente e per brevi periodi.

Ecco perché ci sono podisti che man mano che passano gli anni non ottengono dei miglioramenti, perché all'inizio è più facile ottenere miglioramenti anche "solo correndo", ma man mano che si va avanti con gli anni e con l'esperienza per migliorare si ha bisogno di iniziare ad "allenarsi con criterio". Permettetemi un esempio, è come un soggetto obeso che deve dimagrire, all'inizio qualsiasi cosa faccia perde peso, poi man mano se non si modificano gli stimoli allenanti, non si va a organizzare un piano alimentare ad "ok" il peso si assesta.

*Il messaggio è "correre ma allenatevi con criterio e razionalità"*

*Buona corsa!*

*Antonacci Ignazio*  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)