Dal sito web wwwrunnersworld.it

CENTRA IL TUO OBBIETTIVO

Allenati al ritmo gara per tagliare il traguardo e ottenere il risultato programmato.

L'allenamento corso alla velocità che si pensa di utilizzare in gara, uno dei capisaldi nella preparazione di qualsiasi distanza, risponde al principio della specificità: per migliorare un'abilità bisogna esercitarla. Detto in altri termini, se vuoi correre una maratona in tre ore, devi allenarti correndo al ritmo di una maratona di tre ore (ossia a 4'15" al chilometro). Il concetto è banale ma nonostante questo molti runners che puntano a ottenere un determinato obiettivo cronometrico, magari ambizioso, dimenticano di allenarsi alla velocità di gara. Eppure è proprio quello il ritmo che consente il miglior allenamento biomeccanico, neuromuscolare e cardiovascolare richiesto dalla competizione specifica. I lavori effettuati alla velocità di gara vengono quasi sempre associati alla preparazione per la maratona, mentre invece sono utili per ogni distanza.

MARATONA

All'inizio della preparazione, sostituisci uno dei tuoi fondi medi settimanali con una corsa di 8 km alla velocità che pensi di tenere in maratona. Svolgi questo allenamento all'inizio della settimana e aumenta la distanza di un chilometro e mezzo alla settimana. Una volta raggiunti i 15 chilometri, effettua le tue corse al ritmo gara una settimana sì e una no, alternandole con dei "lunghi" effettuati a velocità minore. Continua ad allungare la distanza dei tuoi allenamenti a ritmo gara fino a raggiungere un massimo di 24 km. L'ultimo allenamento di questo tipo dovrà essere svolto tre-quattro settimane prima della gara. A questo punto non dovresti avere alcuna difficoltà a effettuare una corsa finale di 8 km a ritmo gara la settimana prima della data fatidica.

MEZZA MARATONA

Il ritmo della mezza maratona (di circa 10-15 secondi più veloce di quello della maratona) è strettamente correlato a quello del fondo medio. Pertanto i tuoi fondi medi settimanali fungeranno da allenamenti al ritmo gara. Comincia con 5 km e aumenta ogni settimana di 1 km fino ad arrivare a correre agevolmente per 13 km alla velocità di gara. Il giorno precedente e successivo a questo genere di allenamenti, effettua delle corse facili. Non superare il limite dei 13 km (riscaldamento e defaticamento esclusi), per non far somigliare troppo a una gara l'allenamento, con conseguente prolungamento dei tempi di recupero.

10K

Al ritmo gara dei 10 km stai correndo appena sotto il tuo VO2 max (ovvero la capacità di assorbimento e utilizzo dell'ossigeno), cioè a una velocità decisamente impegnativa. Perciò effettua a questo ritmo delle prove lunghe al massimo 3 km, per un volume totale di 6 km. Ecco in proposito due esempi di provata efficacia: 3.000 m + 1.500 m + 800 m + 800 m, recuperando il tempo impiegato nella prova appena conclusa. Oppure: 4 ripetizioni da 1.600 m (4 giri di pista), recuperando il tempo impiegato nella prova appena conclusa.

5K

Vista l'elevata velocità delle competizioni sui 5 km, puoi correre al ritmo gara delle prove ripetute al massimo di 1.500 m, che peraltro comportano una discreta fatica a causa dell'accumulo di acido lattico. Il consiglio perciò è di effettuare alla velocità di gara dei 5 km delle ripetute più corte: 800, 1.000 o 1.200 metri. Prova a correre 6-8 volte gli 800 metri, recuperando tra uno e l'altro il tempo registrato nella prova. Oppure fai 2 serie da 1.200 m + 1.000 m + 800 m, recuperando il tempo impiegato nella prova appena conclusa.