

DAL SITO WEB www.runnersworld.it

INSERISCI IL MEDIO NEL TUO ALLENAMENTO

Un grande strumento di preparazione, concepito soprattutto per l'atleta evoluto e per il runner che cerca il salto di qualità. Nessun tipo di lavoro è più gratificante per imparare a tenere il ritmo, a non mollare.

Di Fulvio Massini

Con il "medio" siamo al cospetto di un grande mezzo di allenamento, adatto soprattutto all'atleta evoluto, al runner di maggior sensibilità. Si tratta di un lavoro dalle grandi potenzialità, infatti chi riesce a correre bene il medio ha davanti a sé un solo destino: andare forte. Autentico caposaldo nella preparazione delle gare del mezzofondo prolungato - dai 10.000 fi no alla maratona e anche oltre -, viene considerato un allenamento sia di collegamento che di base.

Di "collegamento" perché serve a fondere i lavori per lo sviluppo della resistenza aerobica e della velocità aerobica massima, con quelli per la potenza aerobica.

Di "base" perché se un atleta non riesce a correre ai ritmi del medio, difficilmente riuscirà a correre bene e a un'intensità adeguata i lavori più veloci e, di conseguenza, a ottimizzare le proprie prestazioni. Il medio classico va interpretato a un'andatura più lenta di quella del "corto veloce" e più rapida di quella del "lento".

Facendo riferimento alla concentrazione di lattato nel sangue, la velocità ottimale per il fondo medio è quella che determina un livello di circa 3 millimoli/litro di lattato. Se prendiamo invece come riferimento la velocità di "deflessione" determinata con il test di Conconi, la velocità del medio dev'essere di circa 10 secondi più lenta. Infine, basandoci esclusivamente sull'impegno respiratorio, possiamo dire che la respirazione durante il medio dev'essere leggermente impegnata. In altre parole se si corre al ritmo giusto non si può avere abbastanza fiato da conversare come se nulla fosse, ma neppure il fiato corto di quando si affrontano gli ultimi metri di una salita.

Non dimentichiamo, infine, che il medio allena una caratteristica importantissima per ogni corridore delle lunghe distanze: la pazienza. Nessun lavoro come questo insegna a “stare lì”, a tenere il ritmo, a non mollare.

IL LAVORO DEGLI ATLETI D'ÉLITE

Personalmente condivido l'interpretazione del medio adottata da quello che considero il più grande allenatore di tutti i tempi, il prof. Luciano Gigliotti (per i pochi che non lo conoscessero, l'allenatore delle due medaglie d'oro olimpiche della maratona italiana Gelindo Bordin e Stefano Baldini, oltre che di tanti altri campioni), con il quale amo confrontarmi spesso e del quale apprezzo, oltre alla competenza, la grande sensibilità nel gestire il rapporto con gli atleti. Il “mitico” Gigliotti” utilizza tre diversi tipi di medio per i suoi atleti d'élite, che necessitano per l'impostazione dei ritmi dell'esecuzione di un test del lattato. Si tratta del medio uniforme, il medio progressivo e il medio con variazioni. Vediamone i dettagli.

IL MEDIO UNIFORME

In pratica si tratta del medio “classico” fin qui illustrato. Consiste nel correre alla stessa velocità per un numero di chilometri che varia in relazione alla distanza di gara. Chi corre i 10 chilometri potrà arrivare ai 12 di medio, gli amanti delle mezze maratone ai 20 chilometri e i maratonefi fino ai 30 chilometri. In quest'ultimo caso il medio viene a fondersi con il lavoro a ritmo gara

IL MEDIO PROGRESSIVO

Questo tipo di medio gioca su tre diverse velocità, che variano a seconda del tipo di gara. I chilometraggi totali sono gli stessi del medio classico, mentre la velocità va calibrata in base alla distanza da preparare.

Ad esempio:

a) uno specialista dei 10 km imposterà un medio progressivo di 12 km nel seguente modo: 4 km alla velocità corrispondente a una concentrazione di lattato nel sangue di 3 mmol/litro + 4 km a quella corrispondente a 4 mmol/litro + 4 km a quella corrispondente a 5 mmol/litro.

b) un atleta della mezza maratona suddividerà i suoi 18 km di medio progressivo così: 3 km alla velocità corrispondente a una concentrazione di lattato nel sangue di 2 mmol/litro + 9 km a quella corrispondente a 3 mmol/litro + 6 km a quella corrispondente a 4 mmol/litro.

c) un maratoneta correrà così i suoi 30 km di medio progressivo: 10 km alla velocità corrispondente a una concentrazione di lattato nel sangue di 2 mmol/litro + 15 km a quella corrispondente a 3 mmol/litro + 5 km a quella corrispondente a 4 mmol/litro.

IL MEDIO VARIATO

È il classico allenamento utile allo sviluppo della resistenza alla potenza aerobica. Rispetto al medio classico, cambiano sia i chilometraggi sia le velocità.

Ad esempio:

a) uno specialista dei 10 km potrà correre 4-5 volte delle variazioni di 1 km alla velocità corrispondente a una concentrazione di lattato nel sangue di 5-6 mmol/litro, recuperando tra una e l'altra 1 km alla velocità corrispondente a 3-4 mmol/litro.

b) un atleta della mezza maratona effettuerà invece 8 variazioni di 1 km alla velocità corrispondente a una concentrazione di lattato nel sangue di 4-5 mmol/litro, recuperando tra una e l'altra 1 km alla velocità corrispondente a 3 mmol/litro.

c) un maratoneta potrà programmare un totale di 24 km, alternando variazioni di 2 km alla velocità corrispondente a una concentrazione di lattato nel sangue di 2 mmol/litro a tratti di recupero di 1 km alla velocità corrispondente a 4 mmol/litro.