

LA PRESTAZIONE DI LUNGA DURATA :**SAPER BRUCIARE GRASSI E RISPARMIARE ZUCCHERI****PER OTTIMIZZARE LA PERFORMANCE**

Le prestazioni di lunga durata per l'atleta sono portate a termine e si ottengono risultati eccellenti, se l'atleta stesso riesce a consumare una buona miscela dal meccanismo energetico di consumo dei Carboidrati e dei Grassi. Prestazioni come la Maratona, l'UltraMaratona, gare di Trail , IronMan e IronMan 70.3 , possono essere gestite al meglio senza avere cali esponenziali nella parte finale della gara, grazie a una buona preparazione atletica che si focalizzi sul miglioramento dell'utilizzo dell'energia in prevalenza di grassi e in misura ridotta dei Carboidrati. Sappiamo benissimo come man mano che la prestazione si allunga come chilometri e quindi come durata, l'intervento degli acidi grassi come combustibile per fornire energia è fondamentale, al tempo stesso i grassi "bruciano nella fornace degli zuccheri" (carboidrati). Questo significa che la capacità dell'atleta, sta nel risparmiare carboidrati in primis gestendo un ritmo ottimale in base alla propria condizione fisica, a favore di un maggior consumo e utilizzo dei grassi (Capacità e Potenza Lipidica).

COME FARE A MIGLIORARE QUESTI MECCANISMI?

Per qualsiasi atleta di Endurance la Capacità Lipidica e la Potenza Lipidica, sono fondamentali per ottenere migliori performance atletiche e gestire al meglio la gara, come in tutte le attività sportive, l'organismo deve essere abituato e allenato a migliorare queste capacità tecniche e condizionali. Tenendo presente che parlando di meccanismi energetici, non subentrano solo fattori condizionali (allenamento), ma anche la giusta assunzione di alimenti, quindi diventa fondamentale anche mettere in pratica opportune strategie alimentari per ottenere questo risultato. A prescindere dalla disciplina e gara da svolgere , ci sono delle caratteristiche tecniche organizzative che devono essere rispettate per ottenere degli adattamenti e miglioramenti in merito alla capacità di utilizzare grassi, risparmiando carboidrati, e si possono racchiudere in questi concetti di base :

- **UltraMaratone e Maratone:** per questa categoria di atleti di endurance diventa fondamentale allenarsi a lungo con sedute di Fondo Aerobico prolungato, sia su percorsi collinari, sia percorsi trail, sia su strada. La durata deve essere considerevole , di norma almeno 2/3 dei km in base alla gara da preparare, quindi per un UltraMaratoneta che ad esempio partecipa alle 100km , dovrebbe riuscire a svolgere sedute che arrivino con gradualità anche a 70-80km in un'unica seduta, oltre a svolgere sedute ravvicinate con una carenza di carboidrati nei pasti che dividono le due sedute tecniche di lungo lento. Idem per quanto concerne il Maratoneta, necessita di svolgere sedute di Lungo Lento e Lunghissimi a Ritmo Maratona che prendano in riferimento almeno i 36-38km in base all'obiettivo tecnico da raggiungere.

Quanti Lunghi svolgere? Per quanto concerne le percentuali e quantità di allenamenti di Fondo Aerobico dipende dalle proprie caratteristiche tecniche , ma in linea di massima per l'UltraMaratoneta è fondamentale svolgere in prevalenza allenamenti Lunghi che gli permettano di superare i 42km (Maratona) e partecipare alle delle Maratone per 2-3volte, poi altre 2 volte i 50km, poi a seguire altre 2 volte i 60km e per terminare con lungo da 70-80km in base alla propria capacità di recupero. La fase di preparazione non dovrebbe durare meno di 8mesi per poter meglio distribuire gli allenamenti Lunghi di consumo grassi nell'arco dei mesi che precedono la gara. Per quanto concerne invece il Maratoneta, dovrebbe almeno svolgere un paio di lunghi sui 30km, un paio

sopra i 34km e un paio sopra (38km) o in prossimità dei 36km, quindi per un totale di almeno 6 lunghi durante i 4-6 mesi di preparazione per la Maratona. Di seguito riporto un esempio di programmazione di allenamenti Lunghi di Fondo Aerobico per l'UltraMaratona e per la Maratona, il tutto deve essere sempre personalizzato e adattato alla propria condizione fisica, alla propria esperienza sulla distanza di UltraMaratona (100km) o Maratona, al risultato finale che si vuol raggiungere. Quindi la quantità dei Lunghi per consumo grassi e la quantità dei km da percorrere deve essere adattata alle proprie caratteristiche tecniche. Oltre a rispettare i principi di allenamento su esposti, è fondamentale anche allenarsi a digiuno in carenza di carboidrati per migliorare il consumo grassi, attivando in maniera celere in metabolismo dei grassi. Il tutto deve essere proposto e programmato con gradualità!

TABELLA PROGRAMMAZIONE LUNGI CONSUMO GRASSI

ATLETA	MESI DI PREPARAZIONE	KM DA PERCORRERE	QUANTITA'
UltraMaratoneta	Da 8-10mesi	42km	3 – 4
		50km	2 – 3
		60km	1 – 2
		70km	1 – 2
		80km	1
			totale da 8 a 12 Lunghi
Maratona	Da 4 – 6 mesi	26km	1 - 2
		30km	1 – 2
		34km	2 – 3
		36km	1 – 2
		38km	1 - 2
			totale da 6 a 10 Lunghi

- IronMan e IronMan 70.3:** Per i Triatleti che partecipano a gare di lunga distanza (IronMan) e media distanza (IM 70.3), è fondamentale organizzare sedute di allenamento per le diverse discipline e combinandole tra loro per poter ottenere un miglioramento sul consumo dei grassi! E' da tener presente per quanto concerne il Triatleta che la condizione aerobica sia rispettata e gestita per tutte le frazioni previste in gara (nuoto + bike + corsa). Quindi l'allenamento deve essere programmato per ottenere il miglioramento della Capacità e Potenza Lipidica, in tutte le discipline, ma che siano alle fine integrate per ottenere il risultato unico finale di migliorare il metabolismo dei grassi in tutta la gara e risparmiando carboidrati! Gli allenamenti devono riguardare sedute di Fondo Aerobico per il Nuoto, per il Ciclismo e per la Corsa, che inizialmente possono e devono essere prese singolarmente e poi combinate una con le altre per mettere in atto e sviluppare quei meccanismi tecnici funzionali specifici ideale per poter portare a termine la gara con successo.

Quanti allenamenti di Fondo Aerobico per consumo grassi? Anche per quanto concerne il Triatleta di lunga e media distanza, la quantità delle sedute di allenamento per migliorare il consumo dei grassi deve essere considerevole, rispettando le caratteristiche della gara a cui si intende prendere parte. Quindi si potrebbe ipotizzare che un Triatleta possa inserire nella propria preparazione atletica, almeno 1 seduta a settimana di Fondo Aerobico consumo grassi nelle diverse discipline (Nuoto / Ciclismo / Corsa). **Per quanti km e quanto tempo?** Per quanto concerne l'IronMan, si può arrivare con gradualità a programmare sedute di Fondo Aerobico per il Nuoto da 3000 – 3400 - 3600 – 3800 – 4000mt, per la Bike sedute di Fondo Aerobico collinare da 100km, 120km, 140km, 160km, e per i più avanzati anche arrivare alla distanza di gara 180km, per la Corsa 28 – 30 – 32 – 34 – 36 – 38km. Per quanto concerne invece la gara IronMan 70.3 il Triatleta può programmare sedute di

Nuoto da 1800 – 2000 – 2200 – 2400 – 2600mt, per la Bike sedute di Fondo Aerobico collinare da 90 – 100 – 120 – 140km, per la Corsa 19km, 21km, 23km, 25km. **Quante sedute ?** Dipende sempre dalla quantità di sedute che ogni Triatleta svolge durante la settimana e quindi durante il periodo di preparazione atletica che può avere una durata di 8-10 Mesi per IronMan e 6 - 8 mesi per IM 70.3. Di seguito è proposta una Tabella di riferimento sull'organizzazione degli allenamenti di Fondo Aerobico per miglioramento del metabolismo dei grassi. Ricordo che più sedute di allenamento per il consumo grassi organizziamo, e migliore sarà la capacità delle fibre muscolare di attività il metabolismo dei grassi più velocemente aumentando anche la quota di energia proveniente dai grassi.

TABELLA PROGRAMMAZIONE LUNGI CONSUMO GRASSI

GARA	M E S I PREPARAZIONE	DISCIPLINA	KM DA PERCORRERE	QUANTITA' SEDUTE FONDO AEROBICO
IRONMAN 140.6 NUOTO 3800MT CICLISMO 180KM CORSA 42KM	DA 8 A 10 MESI	NUOTO	3000/3400/3600/3800/4000mt	1 a settimana da 20 a 24 totale
		CICLISMO	100-120-140-160-180km	1 a settimana da 20 a 24 totale
		CORSA	28-30-32-34-36-38Km	1 ogni 2 settimane 10 a 12 totale
		COMBINATI		
		NUOTO/BIKE	2000 + 100Km 2500 + 120km 3000 + 140km 2500 + 160Km	1 ogni 2 settimane 10 a 12 totale
		BIKE/CORSA	100km + 15km 120km + 20km 140km + 25km 160km + 30km 140km + 34km	1 ogni 2 settimane 10 a 12 totale
IRONMAN 70.3 NUOTO 1900MT CICLISMO 90KM CORSA 21KM	DA 8 A 10 MESI	NUOTO	2000/2200/2400/2600/3000mt	1 a settimana da 10 a 14 totale
		CICLISMO	80- 100-120-140-150km	1 ogni 2 settimane da 10 a 14 totale
		CORSA	17-19- 21 - 23 – 25 km	1 ogni 2 settimane 10 a 12 totale

	COMBINATI		
	NUOTO/BIKE	1500 + 60Km 1900 + 80km 2000 + 90km 2500 + 100Km	1 ogni 2 settimane 8 a 10 totale
	BIKE/CORSA	60km + 12km 700km + 14km 80km + 16km 90km + 15km 100km + 12km	1 ogni 2 settimane 8 a 10 totale

Rinnovo il concetto che la quantità e la qualità dei lavori per il miglioramento del consumo grassi devono essere personalizzati in base alla condizione fisica ed esigenze personale, c'è chi potrà inserire allenamenti di Fondo Aerobico nelle singole discipline e combinandole tra loro a settimane alterne, c'è chi potrà eseguirle ogni settimana, chi ogni 3 settimane. Tutto dipende dalla preparazione iniziale e dalla capacità di sopportazione e di recupero dei carichi di allenamento specifico. In linea di massima nel caso dei Triatleti in un periodo specifico ci può essere una distribuzione degli allenamenti nel mese nel seguente modo :

4 DOMENICHE DI PROGRAMMAZIONE IRONMAN 70.3

Lungo Bike 100km	Combinato Nuoto 1500mt Bike 90km	Lungo Corsa 18km	Combinato Bike 80km Corsa 10km
------------------	--	------------------	--------------------------------------

Buon allenamento e buon divertimento!