

## **PROGRAMMARE IL DOPO MARATONA**

Dopo la Maratona è importante rigenerare il proprio organismo, fare in modo di allontanare tutta la stanchezza accumulata nei 42km195mt. I giorni successivi alla gara sono rigorosamente impostati sul recupero energetico, idrosalino, muscolare, mentale. E' opportuno per ogni aspetto apportare i dovuti accorgimenti. Per l'aspetto **energetico** è fondamentale alimentarsi bene e in maniera equilibrata, prediligendo carboidrati ad alto indice glicemico dopo la gara e a medio/basso indice glicemico nei giorni successivi. Poi è opportuno prediligere fonti proteiche (pesce e carne bianca) per rigenerare i muscoli depauperati e le fibre muscolari distrutte dai continui microtraumi. Inoltre è auspicabile **bere e integrarsi** con Sali minerali subito dopo la gara e nei giorni successivi. Infine, cosa ancora più importante **"staccare la spina"** dalla corsa per qualche giorno per rigenerare la mente. Dopo aver apportato questi accorgimenti doverosi per recuperare è importante **riorganizzare la Preparazione**.

Le possibilità per riorganizzare la preparazione sono diverse:

*1° : partecipare a una Maratona entro 1 mese per sfruttare la condizione fisica attuale;*

*2° : partecipare a una Mezza Maratona sempre entro un mese;*

*3° : partecipare ai campionati regionali FIDAL di 10km.*

Vediamo come gestire la preparazione per le diverse soluzioni.

### **Preparazione per una Maratona dopo un mese**

Noi podisti amatori siamo affascinati dall'idea di correre due maratone a distanza di qualche mese l'una dall'altra. In linea generale se la Maratona precedente è stata gestita bene senza aver accusato nessuna crisi energetica è possibile sfruttare la buona condizione fisica del momento e programmare una seconda maratona dopo 1 mese (4 settimane ), il tutto dipenderà dalla vostra capacità di recuperare, la quale a sua volta è condizionata dalla vostra condizione fisica e tecnica (più siete allenati e migliore sarà il recupero post gara), dalla vostra età (più giovani siete e più veloce è il recupero).

*Come programmare le settimane post maratona?*

Le capacità fisiche da dover mantenere allenate nel periodo post gara sono:

- ◇ **Resistenza Aerobica**, mediante sedute di Corsa lenta e Corsa media
- ◇ **Potenza Aerobica** , mediante sedute di Ripetute brevi, medie e lunghe
- ◇ **Resistenza Aerobica Specifica**, mediante sedute di corsa a ritmo maratona
- ◇ **Mobilità Articolare**, mediante esercizi adeguati al miglioramento della mobilità e elasticità

In primis l'obiettivo fisiologico da raggiungere nelle settimane post gara è quello di mantenere alta la cilindrata dell'organismo mediante esercitazioni che migliorano la **soglia anaerobica** (vedi newsletter 11 12 06 [Potenza aerobica](#)) , tutte le tipologia delle ripetute, e corto veloce (o gare brevi). Inoltre è importante mantenere allenata la Resistenza Aerobica e soprattutto la Resistenza Specifica mediante mezzi di allenamento a ritmo maratona. Non ci sarà bisogno di svolgere altri allenamenti eccessivamente lunghi, basterà inserire una seduta di 21/25km a due settimane dalla Maratona. Qualsiasi sia l'obiettivo agonistico successivo alla Maratona queste qualità fisiche è necessario mantenerle allenate il più possibile, soprattutto ripeto migliorare la velocità di corsa. Inoltre è fondamentale inserire sedute di stretching e mobilità articolare per rigenerare la muscolatura, detendere i muscoli e alleviare le tensioni articolari .

Se l'obiettivo è quello di partecipare ai **campionati regionali Fidal sui 10km**, allora possiamo anche inserire nuovamente un richiamo del *potenziamento muscolare* sia a carico naturale (salite) e sia con sovraccarichi mediante le macchine isotoniche, tutto ciò per consolidare la forza muscolare.

Se dobbiamo partecipare a una **Mezza Maratona** dopo la Maratona ci servirà sempre mantenere alta la soglia anaerobica, ma non sarà necessario effettuare nessun'altro allenamento specifico di Lungo Lento, sarà più importante inserire sedute di corsa media a ritmo della mezza maratona o del corto veloce per innalzare la soglia anaerobica.

Adesso vediamo le diverse tabelle di allenamento in base all'obiettivo da raggiungere dopo la Maratona.

[Tabella \(A\) allenamento per preparare una Maratona dopo 1 mese dalla precedente](#)

Tabella (B) allenamento per preparare una Mezza Maratona dopo 1 mese dalla Maratona

Tabella (C) allenamento per prepararsi al campionato di 10km FIDAL dopo la Maratona

La differenza sostanziale nel riorganizzare la preparazione atletica dopo una Maratona è quando si deve partecipare ai campionati regionali FIDAL di 10km, ove l'obiettivo è quello di gareggiare ogni domenica o quasi, quindi si necessita di allenarsi molto sulla velocità di soglia anaerobica, e utilizzare la corsa lenta per rigenerare l'organismo. Si potrebbe fare un richiamo della Resistenza Aerobica la domenica che non si gareggia inserendo allenamenti di Lungo Lento.

*Buona corsa a tutti!*

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