

RIPETUTE E RITMO MARATONA

In questo periodo dell'anno molti podisti stanno programmando una Maratona da correre in primavera, per tale motivo diventa importante allenarsi al meglio e arrivare preparati all'appuntamento. A volte però diventa fondamentale cambiare qualcosa nel proprio programma di allenamento e preparazione per raggiungere migliori obiettivi agonistici. Quando la condizione fisica ristagna si necessita di trasmettere stimoli allenanti differenti e maggiormente efficaci per ottenere migliori risultati. Per tale motivo in questo articolo cercheremo di prendere in considerazione due tipologie di allenamento che spesso vengono inserite in sedute differenti. Sicuramente in questo periodo non abbiamo ancora raggiunto una condizione ottimale, anzi è il periodo fondamentale per mettere fieno in cascina per i prossimi appuntamenti agonistici. Vediamo di seguito di spiegare queste due tipologie di allenamento che cercheremo di farle integrare nella stessa seduta di allenamento.

LE RIPETUTE (in pianura o salita)

Le ripetute sono un mezzo di allenamento ove si alternano dei tratti di corsa a ritmo prossimo alla velocità di riferimento (soglia anaerobica o ritmo medio sui 10km) o più veloce, e dei tratti di corsa lenta per recuperare e far ritornare la frequenza cardiaca a valori inferiori. Le ripetute si possono correre, come abbiamo visto in diversi articoli, sia in pianura e sia in salita, sia su distanze brevi 100/500mt, sia su distanze medie 600/1000mt e sia su distanze lunghe 2/5km e oltre.

L'obiettivo condizionale principale è quello di migliorare la soglia anaerobica o cosiddetta Velocità di Riferimento, ma si vanno anche a migliorare altri aspetti, la capacità di sopportazione della fatica, la capacità contrattile del cuore, la gittata cardiaca, la tecnica di corsa migliorando rapidità e agilità dei piedi, la forza muscolare se si corrono in salita o tratti collinari.

Le ripetute si possono inserire durante l'arco della settimana di allenamento, almeno per una seduta, per i più capaci e con una condizione fisica migliore, si possono anche inserire due sedute di ripetute a settimana, ma solo in casi in cui l'organismo è abituato a recuperare in maniere celere la fatica. E' preferibile che si inseriscano all'inizio della preparazione prima le ripetute brevi, ma gestite in maniera non troppo intensa, in quanto il nostro organismo non è abituato a sopportare i carichi intensi nelle prime fasi della preparazione.

Le ripetute inoltre devono essere programmate anche in modo differente in base all'obiettivo (alla gara) che stiamo preparando. Se stiamo preparando delle gare sui 10km è preferibile inserire ripetute brevi e medie a un ritmo più sostenuto e con recupero più lungo sempre di corsa lenta. Mentre se stiamo preparando delle Mezze Maratone è auspicabile inserire ripetute medie in prevalenza e lunghe (da 2/3km) a un ritmo non troppo sostenuto. Mentre per la preparazione della maratona, oltre all'intensità che non deve essere sostenuta, è auspicabile inserire sedute di ripetute lunghe anche oltre i 3km gestite a un ritmo non troppo sostenuto e recupero breve sempre di corsa lenta.

IL RITMO MARATONA

Il Ritmo Maratona per molti amatori non è facile individuarlo, in linea di massima si può calcolare intorno a un ritmo di 15/30" più lento del ritmo Mezza Maratona, ma ognuno ha sviluppato delle caratteristiche fisiche che gli permettono di avere dei ritmi maratona anche

più veloci o più lenti di quelli previsti. All'inizio della preparazione è molto difficile riuscire a svolgere allenamenti lunghi e a ritmo maratona, ma per sommi capi si può a inizio preparazione ipotizzare allenamenti a un Ritmo Maratona (RM) che si avvicini molto alla condizione del momento, prendendo come riferimento una Maratona precedente.

Il nostro obiettivo però in questo articolo è capire come far integrare questi due mezzi di allenamento che a primo impatto potrebbero apparirci molto differenti e impossibile da inserire nella stessa seduta, ma tutto ciò è possibile.

RIPETUTE E IL RITMO MARATONA

L'obiettivo di inserire entrambi i mezzi di allenamento è molto semplice, in primis correndo a ritmi medio/veloci nelle ripetute, si va a stimolare organismo a consumare zuccheri e migliorare la potenza aerobica, inserendo subito dopo il Ritmo Maratona è come se il nostro organismo memorizza il ritmo maratona come "facile", visto che precedentemente abbiamo corso le ripetute a un ritmo più sostenuto. Inoltre, consumare zuccheri inizialmente con le ripetute, e continuare a correre a Ritmo Maratona i km successivi dell'allenamento, permette di avvicinarsi molto alla sensazione finale della Maratona quanto le energie iniziano a scarseggiare. Quindi si abitua organismo a sopportare la fatica e mantenere il ritmo maratona, nonostante aver corso le ripetute a ritmo sostenuto e per diversi km in totale. Di seguito vi presento delle combinazioni di allenamento che possono essere inserite durante l'arco della vostra preparazione, è ovvio che come sempre ognuno deve adattarle alle proprie esigenze del momento.

1^ seduta	Ripetute medie 6 x 1km ritmo sui 10km rec 3'00/4'00	Ritmo maratona 6/8km
2^ seduta	Ripetute lunghe 4 x 2km ritmo sui 10km rec 3'00/4'00	Ritmo Maratona 8/10km
3^ seduta	Ripetute Miste 3 x 2/1km ritmo sui 10km rec 3'00/4'00	Ritmo Maratona 10/12km
4^ seduta	Ripetute Salita Brevi 10 x 200mt rec discesa 1'30/2'00	Ritmo Maratona 10/12km

Come si può verificare dalla tabella su menzionata le combinazioni di sedute di allenamento abbinando ripetute e ritmo maratona possono essere diverse, tutto sta ad avere fantasia e gestire al meglio ogni allenamento in base alla condizione fisica personale, senza mai esagerare. Se si vuole andare forte in Maratona e migliorare il proprio personal best, non si necessita solo di correre veloce, ma soprattutto si necessita di qualità abbinata anche alla quantità dei km percorsi. Quindi meglio una ripetuta a un ritmo più lento, inserendo qualche km in più di ripetuta e di ritmo maratona, e non il contrario.