FONDO MEDIO E VELOCE PER OGNI PODISTA
(... e gara)

Come abbiamo visto e analizzato in diversi situazioni per migliorare la velocità di corsa, la cilindrata del nostro organismo, diventa opportuno e fondamentale allenarsi per potenziare diversi meccanismi fisiologici del nostro organismo. Quindi sia meccanismo aerobico (presenza di ossigeno) e sia del meccanismo anaerobico (assenza di ossigeno). Per correre più veloci (e anche più a lungo) diventi fondamentale mettere "in crisi" i nostri apparati cardiovascolare, respiratorio, muscolare, per tale motivo diventa importante l'utilizzo di mezzi di allenamento idonei a tale scopo. Un ruolo fondamentale nel migliorare la velocità di corsa lo hanno tutti i mezzi di allenamento che vanno a migliorare la ***Potenza Aerobica***, o ***Soglia Anaerobica (vedi newsletter 11 12 06 Potenza aerobica)*** , corrispondente a una produzione di acido lattico pari a 4millimoli per litro di sangue. E' ovvio che per allenarle è importante avere prima costruito una base aerobica e muscolare non indifferente nella prima fase della preparazione atletica. Successivamente si potrebbe pensare di inserire allenamenti specifici per innalzare la soglia anaerobica e quindi allenarsi sul versante della potenza aerobica, che non serve solo a chi corre le gare di 10km o mezza Maratona, ma anche a chi prende parte alla Maratona. Eventualmente ci saranno delle differenze sostanziali sulla velocità di corsa e sulla distanza di corsa complessiva da correre durante la seduta, ma in linea di massima il miglioramento risulterà ottimale e utile per tutte le categorie di podisti. Dopo questo periodo invernale che man mano svolgerà al termine sarà fondamentale iniziare a ***"trasformare in velocità"*** i lavori di resistenza aerobica generale e muscolare che abbiamo attuato in questo periodo di preparazione.

Per questo motivo diventa importante capire :

◇ *Quando e come poter programmare al meglio i mezzi di allenamento per migliorare la potenza aerobica?*
◇ Q*ual è la differenza sostanziale tra fondo medio e fondo veloce?*
◇ Q*uali sono i mezzi più adatti a ogni podista (e ogni distanza) ? e quali le differenze?*
◇ *C'è differenza se devo programmare una gara di 10km , 21km o una Maratona?*

Quindi come avete ben capito in questo caso parleremo di allenamenti utili per migliorare la potenza aerobica, come il fondo medio/veloce nelle diverse forme. Però, prima di evidenziare i diversi tipi di fondo medio e veloce è importante ricordare che per migliorare la soglia anaerobica è opportuno allenarsi a ritmi prossimi al 95/105% della stessa soglia, sia da un punto di vista cardiaco (Frequenza cardiaca di soglia anaerobica), sia da un punto di vista dei ritmi di allenamento presi in considerazione (ritmo di soglia anaerobica).

◇ Per quanto riguarda il ***periodo più idoneo*** diciamo che possiamo inserire questi allenamenti di Fondo Medio e Fondo Veloce dopo una buona preparazione di base, e inserirli di periodo in periodo con diverse percentuali di carico settimanale in base alle proprie potenzialità, condizione fisica e alla gara che stiamo preparando (gara breve, media o lunga). Possiamo prevedere due sedute a settimane, oppure una seduta a settimana in base anche al periodo di preparazione se lontano dalle gare o nelle vicinanze di un appuntamento agonistico importante. E' ovvio che se decidessimo di inserire due sedute di fondo medio o veloce a settimana, è opportuno distanziarli di almeno 48ore una dall'altra per dare il tempo fisiologico all'organismo di smaltire la fatica (acido lattico prodotto) accumulata nella seduta precedente.

◇ Per quanto concerne la differenza sostanziale che può esserci tra fondo medio e veloce, come abbiamo accennato nella premessa entrambi i mezzi di allenamento vanno a migliorare comunque la ***"potenza aerobica",*** ma sia la gestione e la procedura di realizzazione è diversa. Infatti il ***fondo medio*** può essere gestito a una ***velocità di 15-30"*** + veloce del fondo lento , mentre il ***fondo veloce*** può essere gestito a una ***velocità di 40-60"*** + veloce del fondo lento. È ovvio che tutto dipende dalle caratteristiche del soggetto, e dalla tipologia di gara che andiamo a preparare. Possono differire anche nella distanza di allenamento, è ovvio che come tutte i mezzi di allenamento, più il ritmo è lento (fondo medio) e maggiore potrà essere la distanza da percorrere in base al fondo veloce. Uno, il fondo medio, si estenderà maggiormente in lunghezza (carico estensivo) e l'altro, il fondo veloce, si svilupperà maggiormente in intensità (carico intensivo). Entrambi i mezzi , oltre che a migliorare la potenza aerobica, vanno a migliorare anche la resistenza mentale alla fatica, la resistenza al mantenere determinati ritmi di corsa per diverso tempo e chilometri con conseguente utilità nel gestire la fatica in gara e imparare a non mollare nei momenti di difficoltà. Inoltre, si migliorerà la capacità di recupero dopo carichi di allenamento intensi e prolungati nel tempo, si migliorerà la capacità cardiaca nel mantenere frequenze cardiache elevate per diverso tempo.

◇ Per quanto concerne le ***tipologie di allenamento*** più adatte per ogni podista e quindi per ogni distanza dipende dalla nostra fantasia e creatività in allenamento, possiamo divertirci come vogliamo se non ci fossilizziamo solo su alcune tipologie di proposte. Possiamo alternare durante gli allenamenti diverse tipologie di proposte allenanti per migliorare la potenza aerobica :

- ***per il fondo medio :***

- ***fondi medi continui a ritmo uniforme,*** in questa tipologia di allenamento si cerca di correre a un ritmo prossimo al ritmo medio , quindi 20/30" più lento del ritmo della potenza aerobica , per un tempo che può oscillare da 1h00 a 1h30-45', tutto dipenderà dalla nostra condizione fisica e dalla gara che stiamo preparando. Se ci accingiamo a preparare una gara breve (10km) potrebbero bastare anche 45'-1h00 di fondo medio, mentre se stiamo preparando la Maratona allungheremo i tempi di corsa fino a 1h30-40' eventualmente correndo più lentamente.
- ***fondi medi continui a ritmo variato ,*** in questo caso si cerca di correre a ritmo medio, ma alternando dei tratti più veloci prossimo al ritmo soglia e dei tratti di corsa a ritmo medio senza discostarsi troppo da valori che possono far migliorare il versante della potenza aerobica. E' ovvio che in questo caso la durata dell'allenamento sarà inferiore e l'intensità più elevata. Un esempio di questa tipologia di allenamento può essere 12km di variazioni suddivisi in 3 x 2km ritmo medio + 2km ritmo veloce , e così via fino alla fine .
- ***fondi medi continui a ritmo progressivo,*** l'allenamento ha una durata simile a quella dei medi a ritmo uniforme, quindi da 1h00 a 1h30-40" , l'intensità varia frazione per frazione, passando da un ritmo più lento , a un ritmo medio e finendo a un ritmo veloce. Il chilometraggio di ogni frazione e quindi di ogni velocità mantenuta cambierà in base al periodo di preparazione e alla gara da preparare. Un esempio può essere un 12km dividendoli in tre frazioni : 4km ritmo lento + 5km ritmo medio + 3km ritmo veloce.
- ***fondi medi continui su percorso collinare (a mò di fartlek),*** in questo allenamento non si deve far altro che trovare un percorso collinare non troppo impegnativo dal punto di vista delle pendenze, sia in durata e sia come percentuali di carico. Tutto ciò per non far scadere troppo l'allenamento dal punto di vista del ritmo di corsa da mantenere che si deve avvicinare il più possibile a un ritmo di corsa medio/veloce per poter migliorare la potenza aerobica. La durata può variare da soggetto a soggetto e da periodo a periodo, in linea di massima possiamo impostare un allenamento di 45'/1h30.

- ***per il fondo veloce :***

- ***fondo veloce continuo a ritmo uniforme,*** questo allenamento può essere considerato una impostazione di gara vera e propria, infatti può essere benissimo sostituito da una gara breve su strada da 10-12km , oppure va anche bene una gara di cross di 6-8km. Il ritmo è prossimo a quello di soglia anaerobica e il chilometraggio non può essere elevato visto che si parla di velocità abbastanza sostenute
- ***fondo veloce continuo a ritmo variato,*** come tutte le tipologie di allenamento a ritmo variato, come abbiamo visto in altri casi, possiamo suddividerle nelle distanze e tipologia classica, brevi (fino a 1km) , medie (da 2 a 3km), lunghe (da 4 e oltre) ed eventualmente miste quando si alternano diverse distanze. Il ritmo di corsa è vario e può oscillare di 5-15" più lento del ritmo soglia , o a un ritmo prossimo al ritmo soglia. Tutto dipenderà dalla tipologie delle variazioni, se saranno brevi e intense, allora si prediligerà l'intensità alla durata (più veloci meno lunghe), come può essere per una preparazione per le gare brevi. Mentre se si prediligerà la distanza più lunga con ritmo più moderato si potrà correrne di più , e in questo caso vanno bene per preparare la Maratona.
- ***fondo veloce continuo a ritmo progressivo,*** in questo caso possiamo spaziare su diversi ritmi di corsa, partendo da un ritmo + lento di circa 5-10" al km del ritmo soglia, aumentando di 5"-10" nella frazione successiva, e terminando con un ritmo di soglia o leggermente più veloce, facendo in modo che nella fase iniziale della preparazione si predilige correre più a lungo a ritmo più lenti, mentre man mano che entriamo nel periodo specifico si deve prediligere il mantenimento di ritmi più veloci e più a lungo. La durata e quindi il chilometraggio varia dalla nostra condizione fisica e dalla distanza da preparare (10km – 21km – Maratona). Un carico complessivo giornaliero può variare da 9 a 15km in totate.
- ***fondo veloce continuo su percorso collinare,*** anche qui come per il fondo medio, si necessita di trovare un percorso non troppo impegnativo dal punto di vista muscolare e quindi delle pendenze (3/5%), per evitare di far rallentare troppo il ritmo di corsa, e perdere l'efficacia di un buon mix di lavoro

che migliori sia la velocità di corsa e sia la forza muscolare con la reattività dei piedi. Il chilometraggio è ovvio che non può essere elevatissimo, possiamo andare da un minimo di 5k a un massimo di 10-12km. Anche questo allenamento può essere sostituito da una gara breve sia su strada e sia di cross.

- ***ripetute per il fondo veloce,*** in questo caso è molto importante conoscere bene il proprio valore di soglia anaerobica per poter calcolare al meglio i ritmi di corsa delle varie ripetute in programma. Sono molto utili per questo genere di lavoro le distanze sia lunghe , sia medie e sia brevi. Possiamo mixare anche le distanze stesse nello stesso allenamento, a volte propongo lavori come (ripetute lunghe 3 x 3km a ritmo soglia o leggermente più lento con recupero corsa lenta di 1km , poi recupero corsa lenta di 5-10' e continuando con le ripetute brevi, esempio 10 x 200-300mt (o altre distanze) a ritmo più veloce del ritmo soglia. In questo modo si attivano diversi meccanismi fisiologici lavorando nel versante della potenza aerobica pura (ripetute lunghe), al versante della resistenza anaerobica (ripetute brevi).
- ***Fondo veloce frazionato,*** questa tipologia di allenamento che propongo in diversi momenti della preparazione, non fa altro che frazionare l'allenamento del corto veloce in due momenti. Esempio se devo correre 10km di fondo veloce, invece di farli correre tutto d'un fiato, programmo 5km a ritmo di 5" + lento del ritmo soglia , recupero di 1km a ritmo lento-medio, e termino la seduta con altri 5km a ritmo prossimo o più veloce a quello di soglia. Questo tipo di allenamento mi permette di rendere la seduta allenante e al tempo stesso facile da gestire dal punto di vista fisico e mentale, per via del recupero organizzato tra una frazione e l'altra. Va bene all'inizio della preparazione quando ancora il soggetto non è allenato al meglio per mantenere 10k a ritmo di soglia anaerobica.

Di seguito una legenda riepilogativa per organizzare al meglio queste tipologie di fondo medio e veloce per poter permettere all'organismo di avere quelli stimoli allenanti per il miglioramento della potenza aerobica indispensabile a tutte le categorie di podisti per poter correre più veloce possibile e correre più a lungo con maggior facilità.

Caratteristiche	**Fondo medio**	**Fondo veloce**
obiettivo	Miglioramento della resistenza aerobica Miglioramento della potenza aerobica Miglioramento capacità di sopportazione fatica	Miglioramento potenza aerobica Miglioramento capacità di sopportazione fatica Miglioramento forza mentale nel mantenere ritmi veloci
Durata/km	Da 1h00 a 1h30-45"	Da 45'-1h15
Ritmo	Da 15-30" più veloce del ritmo fondo lento	Da 40-60" più veloce del ritmo fondo lento
Frequenza C	10bpm più bassi della Frequenza cardiaca di soglia anaerobica	Frequenza cardiaca simile o superiore di 5-10bpm alla FC di soglia anaerobica
lavoro	Estensivo (più a lungo, meno intenso)	Intensivo (più breve, più intenso)
Acido lattico	Produzione prossima a 3millimoli di acido lattico	Produzione prossima e più alta di 4millimoli di acido lattico

Adesso dopo questa carrellata di notizie non vi resta che mettere in pratica queste indicazioni tenendo presente che per allenarsi al meglio sul versante della potenza aerobica, si necessita per prima cosa di valutare la vostra soglia anaerobica, seconda cosa programmare allenamenti, sia in durata e sia in intensità , idonei per preparare la distanza che volete correre nei prossimi mesi (10km – 21km – 42km). Inoltre, non dimenticate mai di personalizzare le mie proposte allenanti tenendo presente, sia i carichi di allenamento adeguati alla condizione fisica e al periodo di preparazione che state affrontando, e sia inserire recuperi idonei alla vostra condizione fisica che vi permettano di rifiatare dopo determinate intensità di lavoro.

Buona corsa a tutti!

Lascia un commento >>> **ignazioantonacci@runningzen.it**

Prof. Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
3389803260

RUNNING ZEN

CORRI VERSO IL BENESSERE

di Ignazio Antonacci