

## Progressivo frazionato per un finale vincente

Chiunque abbia avuto modo di prendere consapevolezza della gestione dei propri allenamenti e delle gare ha potuto verificare che il problema maggiore è sempre il calo nella parte finale delle sedute di allenamento o nelle gare. Per ovviare a tale inconveniente è opportuno che in allenamento impariamo a gestire meglio il ritmo di corsa, una tipologia di allenamento ottimale per raggiungere questo obiettivo è il **progressivo**. Come abbiamo visto in altri articoli il **progressivo** può essere definito come *"una tipologia di seduta di allenamento di corsa continua, ove il ritmo di corsa si incrementa di volta in volta, di frazione in frazione, partendo da un ritmo lento fino ad arrivare a raggiungere un ritmo veloce"*. Tutto dipende da quale risultato vogliamo raggiungere dal punto di vista fisiologico e tecnico, e dipende dalla gara che stiamo preparando. La gestione di un progressivo per preparare una gara breve rispetto alla Maratona è differente, sia per quanto concerne la qualità (ritmo di corsa) e sia per quanto concerne la quantità (distanza da percorrere). I **benefici** che si possono raggiungere con una seduta di progressivo sono:

- miglior gestione del ritmo in gara e miglior distribuzione del dispendio energetico
- miglior capacità di aumentare il ritmo nella parte finale della gara
- miglior capacità di consumare grassi a velocità più elevate
- miglior capacità di non mollare nella parte finale in quanto siamo costretti a mantenere un ritmo progressivamente più veloce

Questo in linea di massima per quanto concerne i benefici del progressivo, ma oggi vediamo in special modo alcune varianti del progressivo classico, vedremo come poter rendere meno intenso o più intenso un allenamento così importante per ogni tipologia di podista e quindi di gara da preparare e gestire.

### Il progressivo frazionato

Il **progressivo frazione** può essere definito come *"una tipologia di seduta di corsa ove si programmano diverse frazioni a ritmo incrementale (progressivo) alternate a delle fasi di recupero attivo (corsa lenta)"*. Questa tipologia di allenamento progressivo intervallata da una fase di recupero attivo, ci permette di poter impostare una seduta più facile per i neofiti, dando la possibilità di rifiatarsi ogni tanto, e diventa una seduta più impegnativa per i podisti di un certo livello che possono correre le frazioni con un ritmo più veloce del solito dopo una fase di recupero attivo.

Vediamo alcuni esempi di allenamento progressivo frazionato! Tabella (proposte di sedute di progressivo frazionato)

#### PROGRESSIVI FRAZIONATI PER DIVERSE GARE

tipologie	10km	21km	42km
1 <sup>^</sup>	3 x	2 x	2 x
	1km + 1km + 1km + rec 500mt	2km + 2km + 2km rec 500	3km + 3km + 1km rec 1km
	Ritmo lento /medio/ veloce	Ritmo lento/medio /veloce	Ritmo Lento/Medio/Veloce
	Tot km: 9km + rec 1500mt	Tot km: 12km + rec 1500mt	Tot km: 14km + rec 3000mt
2 <sup>^</sup>	2 x	2 x	2 x
	1km + 2km + 2km + rec 500mt	1km + 3km + 2km rec 500	3km + 3km + 2km rec 1km
	Ritmo lento /medio/ veloce	Ritmo lento/medio /veloce	Ritmo Lento/Medio/Veloce
	Tot km: 10km + rec 1500mt	Tot km: 12km + rec 1500mt	Tot km: 16km + rec 3000mt
3 <sup>^</sup>	2 x	3 x	2 x
	1km + 1km + 3km + rec 500mt	1km + 2km + 3km rec 500	3km + 3km + 3km rec 1km
	Ritmo lento /medio/ veloce	Ritmo lento/medio /veloce	Ritmo Lento/Medio/Veloce
	Tot km: 10km + rec 1500mt	Tot km: 15km + rec 1500mt	Tot km: 18km + rec 3000mt

Come si può notare dalla tabella su menzionata ho evidenziato diverse proposte di allenamento progressivo per le gare da 10km ,21km e Maratona. Il ritmo varia ogni frazione, si inizia con un ritmo lento di circa 40"/1'00 più lento del ritmo sui 10km, si prosegue con un ritmo medio da 15"/30" più lento del ritmo sui 10km e si termina con un ritmo veloce mantenuto nelle gare brevi. Dopo ogni frazione si effettua un recupero attivo di corsa lenta di 500mt o 1000mt. A seguire si ripete il tutto per due o tre volte in base ai km programmati, per le gare brevi si può arrivare a un chilometraggio totale di 10km , per le gare di Mezza Maratona a 15km di progressivo, e per la Maratona anche 21km di progressivo frazionato. Ripeto che la quantità di chilometri da correre e il ritmo di corsa dipendono dalla gara da preparare, nelle gare brevi i ritmi sono più veloci, per le maratone i ritmi sono ridimensionati e il chilometraggio è più consistente. Ogni frazione può essere uguale alla successiva, oppure può essere differente, sia come km da percorrere e sia come intensità di corsa. Prendiamo l'esempio di un podista che corre le gare da 10km a un ritmo di 5'00 al km (soglia anaerobica), potrà gestire una prima frazione da 3km progressivo con 1km a 5'40 + 1km a 5'30 + 1km a 5'20 + recupero attivo , e ripeterà il tutto ma con un ritmo più veloce. Esempio, 1km a 5'20 + 1km a 5'10 + 1km 5'00 , e così via. Così facendo ogni frazione è gestita con ritmi differenti e più veloci. Inoltre, la **fase di recupero attivo** è fondamentale che non sia troppo lenta per non scadere troppo dal punto di vista della qualità della seduta. Gli incrementi dell'intensità si possono gestire anche tenendo presente la frequenza cardiaca, in questo modo possiamo programmare degli incrementi che variano di 5-10bpm per ogni incremento e frazione.

### Errori da evitare nella gestione del progressivo frazionato:

1. Non eseguire un riscaldamento ottimale prima del progressivo
2. iniziare con un ritmo troppo veloce già nella fase "lenta"
3. aumentare il ritmo ogni frazione in maniera esponenziale ( non oltre i 10 - 20" al km per ogni frazione )
4. non recuperare a sufficienza , o recuperare eccessivamente , tra una frazione e l'altra
5. eseguire il progressivo frazionato su un chilometraggio non idoneo alle nostre potenzialità e condizione del momento
6. scegliere percorsi che non ci permettano di dare gli incrementi di ritmo desiderati e recuperare al meglio
7. basarsi solo sul ritmo di corsa o solo sulla frequenza cardiaca , meglio avere come riferimenti entrambi i parametri

Queste sono solo alcune delle indicazioni che potete mettere in pratica durante una seduta di **progressivo frazionato**. Ovvio che come tutte le sedute di allenamento è auspicabile e consigliato provare sulla propria persona tutto quello che può accadere nell'organismo, e come poter trovare il giusto compromesso, tra la propria condizione fisica e la gestione tecnica più appropriata di questa seduta di allenamento, faticosa ma varia e divertente.

Buona corsa a tutti ! 😊

Prof. Antonacci Ignazio  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
338-9803260