MIGLIORA LA FORZA MA VELOCIZZATI

In periodo estivo può essere considerato alla stessa stregua del periodo invernale, ove l'obiettivo principale della preparazione è quello di arrivare in forma perfetta nella stagione successiva, quindi la primavera per la preparazione invernale, e l'autunno per la preparazione estiva. Quindi dal punto di vista metodologico possiamo pensare e programmare alla stessa maniera, alcune sostanziali differenze ci sono tra questi due periodi: d'estate abbiamo l'opportunità di gareggiare ogni domenica e anche gareggiare su diverse distanze e su diverse tipologie (gare su strada, gare in montagna, gare brevi, gare a tappe), mentre in inverno le gare sono ridimensionate e possiamo trovare prevalentemente gare di cross. Inoltre, d'estate abbiamo più tempo per allenarci e con la buona stagione possiamo anche sfruttare altre attività fisiche per migliorare la nostra condizione fisica e le nostre qualità , come può essere il nuoto al mare e la bici su strada. Vediamo di seguito quali possono essere le qualità da migliorare in questo periodo estivo e come poterle migliorare per arrivare preparati agli appuntamenti agonistici di primavera. Cercheremo prevalentemente di parlare di una qualità fisica che possiamo riprendere ad allenare dopo un periodo agonistico intenso e dove quindi è stata un po' limitata o lasciata completamente: **la forza muscolare (potenziamento muscolare).**

Come ho menzionato nella premessa in questo periodo estivo abbiamo la possibilità di fare un "richiamo" della forza muscolare visto il periodo lontano dalle gare importanti, come accade per l'inverno dobbiamo semirare per raccogliere i frutti nell'autunno. Quindi il risultato finale sarà migliore, quanto più avremo dato importanza allo sviluppo di determinate qualità fisiche indispensabili per correre al meglio. Nel momento in cui si cerca di sviluppare la **forza muscolare** il problema è fare in modo di non trovarsi sempre negli allenamenti successivi con le gambe "imballate, legate, indolenzite, cariche di fatica" , per evitare tutto ciò si necessita di allenarsi in modo specifico e produttivo. Metodologicamente si parla di **"trasformazione"** del lavoro svolto con il potenziamento muscolare, quindi adattare quel potenziamento all'attività che ci interessa, e cioè la corsa. Vediamo di seguito come possiamo ottenere un buon potenziamento muscolare in questo periodo estivo e successivamente vedremo come poter abbinare una seduta di potenziamento alla trasformazione dell'allenamento cercando di ottenere un connubio di potenza e agilità.

Tipologie di potenziamento nel periodo estivo

- **Corse in salita:** senza ombra di dubbio questa tipologia di potenziamento muscolare è considerata come un potenziamento a carico naturale specifico indispensabile a migliorare determinate qualità fisiche di chi si allena con tale mezzo di allenamento. Abbiamo visto che le salite possono essere brevi, medie e lunghe con diverse pendenze e grado di difficoltà.
- **Corse su scalini:** altro mezzo di allenamento specifico per migliorare la forza muscolare degli arti inferiore, oltre che la spinta e la reattività dei piedi. Possiamo utilizzare delle scalinate costituite da 10 - 30 gradini con un'altezza che può variare da 20 - 50cm e che gestiremo in base alle nostra condizione del momento senza esagerare.
- **Corse su sabbia e scogliera:** in questo periodo estivo possiamo trovarci al mare in diverse situazione e potremmo sfruttare questi momenti per svolgere del potenziamento muscolare naturale ma generale, utilizzando come mezzo la sabbia o gli scogli. In questo caso si necessita di una buona preparazione di base e nel momento in cui corriamo su percorso sconnesso (scogli) è opportuno conoscere bene la zona e utilizzare scarpe ben protettive e ammortizzate per evitare problemi alle caviglie e tendini.
- **Salite in bici:** altro mezzo generale che può essere sfruttato in questo periodo estivo è la bici con la quale possiamo affrontare diverse tipologie di salite, sia con lunghezza differente e prolungata , e sia come pendenze da medie a elevate. Inoltre, si può utilizzare il rapporto della marce per rendere l'allenamento più o meno intenso in base al rapporto più agile o meno agile.

Ma oltre alle diverse tipologie di mezzo di allenamento che possiamo utilizzare per migliorare la forza muscolare, interessa in questo momento della preparazione darvi delle indicazioni specifiche su come migliorare la forza muscolare non trascurando la velocità e agilità nei movimenti per poter sempre correre al meglio. Quindi non solo potenziamento ma anche trasformazione, proprio perché come abbiamo menzionato inizialmente in questo periodo è possibile partecipare con maggior frequenza a delle gare. Vediamo di seguito quali possono essere le sedute di allenamento che possono comprendere sia potenziamento e sia trasformazione del lavoro .

SEDUTE POTENZIAMENTO MUSCOLARE + TRASFORMAZIONE ALLENAMENTO	
Seduta di potenziamento	Mezzo di allenamento per trasformazione in velocità
• Riscaldamento Corsa lenta + allunghi finali • Variante 1: Ripetute brevi in salita 10 x 100mt in progressione con recupero in discesa controllata (pendenza da 8-12%) • Variante 2: Ripetute brevi in salita 2 serie 5 x 100mt con recupero in discesa • Variante 3: ripetute brevi in salita 10 x 200mt in progressione con recupero in discesa controllata (pendenza da 6-10%)	• Ripetute brevi in pianura 10 x 200mt recupero corsa lenta 1'30 • Ripetute brevi in pianura 5 x 100mt recupero corsa lenta 1'00 (subito dopo le ripetute in salita) • Corsa veloce 3 - 5km a ritmo soglia anaerobica (subito dopo le ripetute in salita)
• Riscaldamento Corsa lenta + allunghi finali • Variante 1: Ripetute Medie in salita 10 x 500mt in progressione con recupero in discesa controllata (pendenza da 6 - 7%) • Variante 2: ripetute medie in salita 6 x 1km in progressione con recupero in discesa controllata (pendenza da 4 - 6%)	• Ripetute brevi in pianura 5 x 300mt (subito dopo le ripetute in salita) • Ripetute brevi in pianura 5 x 200mt (subito dopo le ripetute in salita)
• Riscaldamento Corsa lenta + allunghi finali • Variante 1: Ripetute lunghe in salita 3 x 2km in progressione con recupero in discesa controllata (pendenza 4-5%) • Variante 2: Crono scalate da 4 - 6km in progressione con recupero in discesa controllata (pendenza da 2 - 6%) • Variante 3: 1h30-2h00 di bici collinare con pendenze varie sia come distanze e sia come intensità • Variante 4: da 20 - 30' sulla sabbia (preferibilmente ove si possa correre senza nessun problema)	• Ripetute brevi in pianura 5 x 100mt (subito dopo le ripetute in salita) • Ripetute brevi in pianura 5 x 200mt (subito dopo le ripetute in salita) • Corsa Fartlek 20'00 (10 x 1' veloce + 1' lento) • Corsa Fartlek su strada 20'00 (10 x 1' veloce + 1' lento)

Per quanto concerne la gestione degli allenamenti si consigli di rispettare determinate regole per evitare disagi muscolari e tendinei rilevanti :

- Svolgere un abbondante riscaldamento di 15-20 di corsa lenta + allunghi finali per preparare meglio la muscolatura , tendini e articolazioni allo sforzo intenso delle salite
- Svolgere un ottimo defaticamento con successivo stretching mirato per tutta la parte inferiore, questo vi permetterà di ridare elasticità alla muscolatura ed eliminare delle tensioni accumulate
- Nella fase di salita raggiungere intensità che si avvicinano alla FC di soglia anaerobica nelle ripetute brevi, mentre meno intense nelle ripetute medie e lunghe dando importanza alla fatica muscolare, più che al ritmo

- Nella fase di recupero in discesa controllare la falcata senza esagerare nel ritmo di corsa , tutto ciò vi eviterà notevoli disagi causati dal contatto continuo con l'asfalto e quindi eviterete i cosiddetti "doms"
- Le ripetute brevi in pianura corse subito dopo le salite non forzatele eccessivamente come ritmo, quello che interessa è solo dare leggerezza alle gambe.
- Tutte le sedute proposte possono essere benissimo suddivise in due serie , alternando ripetute in salita, ripetute in pianura, ripetute in salita e ripetute in pianura, in questo modo diamo ulteriormente agilità alle gambe,e ridimensioniamo la fatica delle salite svolte in maniera continua.
- Nelle sedute di corsa sulla sabbia è preferibile trovare un posto ove ci sia a pochi metri dalla spiaggia un tratto di strada percorribile correndo serenamente.

Essendo queste proposte di allenamento abbastanza intense è preferibile iniziare con poche ripetizioni sia in salita e sia in pianura, per evitare sovraccarichi eccessivi. Possiamo iniziare con 5 ripetizioni di salite brevi con dei tratti di allunghi in pianura subito dopo. Poi man mano aumentare le ripetizioni, aumentare la distanza delle salite, e introdurre ripetute in pianura sempre più complete e intense. E' preferibile svolgere una seduta a settimana di potenziamento + trasformazione, per i meno allenati è possibile alternare una settimana SI e una settimana NO. Inoltre, è preferibile iniziare ad eliminare questi lavori di potenziamento muscolare a due mesi dall'appuntamento importante della gara , e iniziare man mano a ridimensionare ripetute , dando man mano maggior leggerezza alle gambe inserendo allenamenti di velocità e rapidità dei movimenti . Quindi volendo ipotizzare un suddivisione dei prossimi mesi di allenamento a riguardo del potenziamento muscolare possiamo avere uno schema di programmazione simile:

Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre
Potenziamento salite brevi e medie (sia di corsa e sia in bici) + Trasformazione in velocità Note: 1 volta a settimana	Potenziamento salite medie e lunghe + corsa sulla sabbia e scalini + trasformazione in velocità Note : 1 volta a settimana	Qualche richiamo di ripetute in salita brevi da 100-200mt + ripetute brevi in pianura come trasformazione velocità Note : 1 volta ogni 2 settimane	Qualche richiamo di ripetute in salita brevi + ripetute brevi in pianura come trasformazione velocità Note: 1 volta ogni 3 settimane	Periodo di scarico eliminando le salite dando importanza alla velocità e rapidità visto che ci si trova in un periodo agonistico di gare

Come sempre queste proposte devono essere integrate nella vostra preparazione tenendo presente la vostra individualità e condizione fisica per evitare eccessi e sovraccarichi funzionali, e devono essere introdotti sempre rispettando il concetto della gradualità , progressività e continuità del carico di allenamento.

Buona corsa !