

## ORGANIZZARE IL LUNGO SPECIFICO PER LA MARATONA



La necessità di scrivere questo articolo nasce dai dubbi e perplessità di numerosi podisti amatori che nel momento in cui devono organizzarsi praticamente e semplicemente per correre un allenamento di Lungo Lento Specifico per la Maratona ( ma anche per la Mezza Maratona) . Tecnicamente e dal punto di vista fisiologico abbiamo già in altri articoli parlato del Lungo Lento e delle sue varianti in allenamento. Giusto per schiarirci un po' la memoria nell'articolo su [“Lungo Lento”](#), abbiamo messo in evidenza che non si può correre la Maratona al meglio se non si svolgono determinati Lunghissimi pre gara . Abbiamo anche fatto una distinzione sostanziale e doverosa , tra Lungo Lento Classico e Lunghissimo Specifico (Ritmo Maratona). Entrambi i mezzi di allenamento sono fondamentali per portare a termine la Maratona nei migliore dei modi possibili godendosi ogni chilometro della gara. Il **Lungo Lento** è un mezzo di allenamento che ha le seguenti caratteristiche:

- **Periodo di Preparazione:** viene eseguito e programmato nel Periodo di Costruzione (1°periodo 6/8settimane), Periodo Fondamentale (2°periodo di preparazione 8^/16^settimana);
- **Capacità Organica** sviluppata: Resistenza Aerobica
- **Energia utilizzata:** miscela di grassi e zuccheri
- **Durata:** da 2h fino a 3h
- **Intensità:** 90/100% della Soglia Aerobica
- **Ritmo (Velocità):** 30" più lento del ritmo della Corsa Media (se ad esempio il Medio viene eseguito a 5'30 al km, il Lungo Lento a 6'00 al km) o l'80/90% del Ritmo Maratona;
- **Percorso:** Prevalentemente collinare per infondere all'organismo uno stimolo allenante più efficace, ma all'inizio della preparazione (Periodo di Costruzione) è preferibile effettuare il Lungo Lento su percorsi pianeggianti, in quanto la muscolatura non è ancora pronta per sopperire a carichi di lavoro in Salita. Si può optare per percorsi con falsopiani non eccessivamente impegnativi come pendenze.

Per quanto concerne il **Lunghissimo Specifico** presenta delle leggere differenze dal Lungo Lento. Analizzando la terminologia si capiscono già alcune di queste differenze. Il Lunghissimo Specifico ha le seguenti caratteristiche:

- **Periodo di Preparazione:** Periodo Specifico (8/12 Settimane prima della Maratona)
- **Capacità Organica sviluppata:** Resistenza Specifica
- **Energia utilizzata:** miscela di grassi e zuccheri
- **Durata:** 2h30' / 3h30'
- **Intensità:** 98% - 100% della Soglia Aerobica
- **Ritmo (Velocità) :** più vicino possibile al Ritmo Maratona (98/100% RM).
- **Percorso:** Deve rispecchiare al massimo il percorso di Gara che andremo ad affrontare, quindi se il percorso è pianeggiante ci alleneremo su percorsi pianeggianti (ideale per mantenere il ritmo maratona costante), se invece il percorso della gara è con leggere salite, effettueremo il Lungo Specifico su percorsi misti.

Come ho voluto menzionare nella premessa in questo articolo vorrei mettere maggiore attenzione sulla gestione pratica e organizzativa del Lungo Specifico, sia nei giorni precedenti in fase di preparazione e sia durante e dopo il Lungo. Ritengo che la gestione durante la preparazione dell'allenamento Lunghissimo Specifico è di fondamentale importanza , per tale motivo è importante mettere in pratica alcuni accorgimenti i giorni prima dell'allenamento (come dovrebbe essere anche per la Maratona) e durante l'allenamento stesso. Di seguito vi indico alcune **regole da seguire** in base anche alle proprie esigenze per gestire al meglio il Lunghissimo Specifico:

1. Nei giorni prima del Lunghissimo è preferibile riposare e comunque non forzare al massimo gli allenamenti del venerdì e anche per tutta la settimana, tutto ciò ci permetterà di arrivare alla domenica con maggior energie a disposizione e con meno dolori muscolari. Quindi molte volte è preferibile che uno degli allenamenti di Lunghissimo Specifico sia programmato nella settimana di scarico ove le sedute sono ridimensionate in quantità e qualità (intensità) dei lavori;
2. Nei giorni prima del Lunghissimo è fondamentale dal giovedì o venerdì , aumentare la quota dei carboidrati durante l'arco dell'intera giornata quindi distribuire in tutti i pasti maggior assunzione di carboidrati, limitando (ma non eliminando) le proteine, meglio se di qualità (pesce, carne bianca, tacchino o altro); ( *di seguito potete scaricare un esempio di dieta scarico / carico prima del lunghissimo o comunque della Maratona* ) >>> [\*\*dieta carico e scarico\*\*](#)
3. Se il Lunghissimo è organizzato con un gruppo di amici ed è previsto su un percorso non di gara, è consigliato organizzarsi per poter posizionare i rifornimenti di acqua ed eventuale integrazione durante il percorso, preferibilmente se possibile ogni 5km o comunque almeno un rifornimento ogni 30'00 - 40'00 di corsa. Se si desidera integrare come menzionato anche in Maratona , allora si consiglia anche di posizionare prodotti di integrazione che si desidera prendere durante l'allenamento;
4. Per quanto concerne l'integrazione in allenamento è preferibile che venga testata nel Lunghissimo per evitare problemi durante la gara, è sempre preferibile diluire o comunque assumere integrazione di qualsiasi genere (gel, tavolette, o altro) con assunzione di acqua prima e dopo. Inoltre tenete presente di bere e integrare

sempre mantenendo il ritmo il corsa , come di norma si fa quando si è in gara per abituare l'organismo a bere e ingerire liquidi in movimento;

5. La sera prima del lunghissimo è preferibile riposare bene e alimentarsi come dovrebbe essere eventualmente l'alimentazione prima della Maratona, quindi per sommi capi utilizzare alimenti (pasta, patate, o pesce, frutta) in base alle proprie esigenze. Sperimentare in questa occasione se c'è qualche alimento che dia più energia o che crei disagi intestinali dopo la cena, o il giorno del Lunghissimo. Se tutto ciò accade è preferibile abolire quell'alimento dalla cena pre Maratona.
6. La sera prima dell'allenamento è preferibile sistemare già abbigliamento che si dovrà indossare sia nel Lunghissimo e sia durante la Maratona. Sempre una banalità, ma a volte si perde tempo ed energie preziose nel cercare abbigliamento o accessori da portarsi in allenamento ( o in gara ) , quando è molto più semplice organizzare e programmare tutto la sera prima dell'allenamento;
7. Il giorno del Lunghissimo è preferibile svegliarsi in orario, in quanto la temperatura è più accessibile per gestire meglio l'allenamento soprattutto se prevediamo di correre dalle 2hore ed oltre. Inoltre non partire immediatamente dopo essersi svegliati, ma attendere con calma un 30'00 ove possiamo integrare con prodotto idrosalino o bere solo acqua, o un tea per chi è abituato, tutto ciò ci permetterà anche di avere del tempo per fare degli esercizi di mobilità articolare.
8. Dal punto di vista tecnico/pratico, durante l'allenamento è preferibile gestire sempre un ritmo che nella prima parte sia più lento di 5'-15" al km rispetto al ritmo medio che abbiamo deciso di concludere il lunghissimo specifico, per evitare cali nella seconda parte. Questo purtroppo è un errore che molti amatori si portano dietro in Maratona, il tutto dipende dalla gestione non corretta del ritmo gara in allenamento. Quindi la regola è sempre la stessa, quella dello SPLIT NEGATIVE, ove la seconda parte deve essere più veloce della prima parte.
9. Molti amatori dopo il lunghissimo perdono tempo in chiacchiere per rimanere giustamente con gli amici di avventura, ma è preferibile, subito entro 30'00-40'00 integrare con acqua, eventuali Sali minerali, succi di frutta anche zuccherati, o spremute con aggiunta di miele, tutto ciò per recuperare immediatamente le energie consumate e ripristinare le riserve di glicogeno. Tutto ciò in quanto il nostro organismo è maggiormente propenso ad assimilare e integrare subito dopo lo sforzo fisico, quindi meglio organizzarsi per evitare cali glicemici e disidratazione post allenamento;
10. Se si è in possesso di una pomata, un gel rilassante e antinfiammatorio naturale per le gambe, dopo essersi docciati massaggiare le gambe con pomata, o gel per apportare benefici alle gambe. Sembra una banalità, ma sicuramente le gambe ve ne saranno grate , sentiranno una sensazione di benessere non indifferente. Ottimale sarebbe anche subito dopo per chi può , farsi un idromassaggio;
11. Riprendendo il punto di sopra, un giorno o due giorni dopo il Lunghissimo è consigliato programmare un massaggio delicato e rilassante, oppure un percorso benessere (idromassaggio, e altro). La capacità di pompaggio del massaggio e dell'idromassaggio sulle gambe, non faranno altro che migliorare la circolazione e quindi eliminare le tossine accumulate durante il Lunghissimo.

Questi consigli su menzionati sono solo alcuni di tanti accorgimenti che potete e dovete mettere in pratica per gestire meglio il Lunghissimo Specifico per la Maratona, più saremo bravi a gestire queste regole in allenamento, e più sarà semplice attuarli nel momento in cui staremo per affrontare la Maratona.

Buona corsa e in bocca al lupo!