

IL TRIATHLON PER IL MARATONETA AMATORE



In questo periodo estivo che ci accingiamo a vivere un po' di alternativa non guasta dal punto di vista degli allenamenti da svolgere. Personalmente ritengo che un Maratoneta "Amatore" anche se corri a buon livello può tranquillamente inserire nella propria preparazione anche attività complementari alla corsa, come il nuoto e la bici. Sono entrambe attività ottimali dal punto di vista cardiovascolare, muscolare, e permettono di allenarsi limitando i traumatismi della corsa prolungata nel tempo. Da ciò ne evince che negli ultimi anni non è raro vedere Maratoneti che si avvicinano al Triathlon a livello amatoriale. I motivi sono diversi:

- **Meno infortuni:** alternare alla corsa anche attività come nuoto e bici, come abbiamo visto permette di allenarsi e recuperare in maniera attiva.
- **Miglior recupero muscolare e nervoso:** allenarsi anche con il nuoto e la bici, permette alla nostra mente, oltre che al nostro corpo, di recuperare energie nervose non indifferenti.
- **Maggior motivazione:** se dopo un allenamento di corsa, si inserisce un allenamento alternativo che può essere sia il nuoto che la bici, dal punto di vista motivazionale è molto meglio, in quanto la nostra mente riceve diversi stimoli fisici e mentali.
- **Meno monotonia negli allenamenti:** come sopra, un alternanza delle diverse attività durante una preparazione per la Maratona, permette di allenarsi durante le sedute di corsa sempre con una energie in più, e la monotonia non farà parte dei vostri allenamenti
- **Migliori prestazioni nelle gare di corsa:** non è assolutamente detto che correre tanto permette di migliorare le proprie prestazioni, a volte è la qualità degli allenamenti a fare la differenza, quindi alternare la corsa alla bici e al nuoto può portare a una completezza atletica del proprio organismo e miglioramento della propria prestazione in Maratona .
- **Fisico più armonico e completo:** alternare le diverse attività permette di ottenere un fisico più armonico, in quanto il corpo si allena migliorando diversi distretti muscolari, e diverse capacità fisiche. Il nuoto dà maggiore flessibilità e allungamento alla propria muscolatura, la bici sviluppa la forza muscolare delle gambe, oltre che alla capacità cardiovascolare, e la corsa in primis migliora in maniera gambe e busto per il mantenimento della postura.

Perché il Triathlon per il Podista? Quindi possiamo affermare che sempre più podisti si infortunano causa allenamenti ripetitivi, e soprattutto gesti ripetitivi che vanno a sovraccaricare nello stesso modo l'apparato locomotore (ossea, articolazioni, muscoli, tendini). Man mano che si va avanti negli allenamenti, soprattutto se corriamo prevalentemente Maratone, anche se a livello amatoriale, è opportuno dedicare più tempo ai lavori di qualità, e diminuire i carichi di lavoro. La corsa è un'attività che rispetto al nuoto, e alla bici, porta a notevoli miglioramenti dedicando anche meno tempo, ma allo stesso modo sovraccarica molto di più l'apparato locomotore. Quindi essendo il nuoto e la bici attività in scarico attivo, permettono di prevenire che è meglio che curare.

Come programmare per il Maratoneta attività di Triathlon?

Bisogna premettere che quando si parla di Triathlon per il podista non parlo di effettuare allenamenti troppo impegnativi, sia come tempo (durata allenamento), e sia come intensità. L'obiettivo del Maratoneta che dedica del tempo ad attività collaterali, come nuoto e bici, è quello di dar modo all'organismo di recuperare la fatica di allenamenti impegnativi svolti nell'ambito della corsa. Anche

perché, allenamenti troppo intensi, e lunghi sulla bici porterebbero la muscolatura degli arti inferiore ad aumentare un po' di volume (ipertrofia muscolare) e creare dei disagi dal punto di vista della leggerezza e rapidità della falcata. Il nuoto invece non ha controindicazioni per il podista, va bene anche fare qualche seduta in più e anche più lunga per migliorare l'apparato cardiocircolatorio e dare scioltezza alla muscolatura in generale.

Una programmazione di un mese ideale per il Maratoneta potrebbe essere la seguente:

MARATONA CON 4 ALLENAMENTI DI CORSA A SETTIMANA						
LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Ripetute Medie	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Riposo	Lungo da 20-24km
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Ripetute in salita	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa Progressiva	Riposo	Medio 15-16km
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Ripetute Lunghe	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Riposo	Lungo da 24-27km
Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Riposo	Corto veloce 10km
MARATONA CON 3 ALLENAMENTI DI CORSA A SETTIMANA						
LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Nuoto 1h00 stile	Ripetute Medie	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Lungo da 20-24km
Nuoto 1h00 stile	Ripetute in salita	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa Progressiva	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Medio 15-16km
Nuoto 1h00 stile	Ripetute Lunghe	Bici da 1h30 - 2h00	Corsa media	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Lungo da 24-27km
Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Corsa lenta 10km	Nuoto 1h00 stile	Riposo	Corto veloce 10km

Come si può notare dalla programmazione si possono svolgere 4 (o 3) sedute di corsa, più una o due sedute di nuoto, più una seduta di bici. Cos'ì facendo si riesce a dare all'organismo uno stimolo allenante molto efficace, e allo stesso tempo li si dà il tempo di recuperare dalle fatiche muscolari. E' da tener presente che le sedute di bici non devono andare oltre 1h30 - 2h00, i percorsi devono essere pianeggianti, e i rapporti da utilizzare in bici devono essere leggeri per evitare di appesantire ulteriormente le gambe. Come abbiamo menzionato nella premessa, il risultato di questa programmazione, e dell'inserimento del Triathlon, o Cross Training (lavoro incrociato) nella preparazione per la Maratona, è quello di correre con molte più motivazioni, sollecitare meno le articolazioni, infortunarsi di meno, e migliorare le prestazioni correndo più a lungo di quando potessimo pensare.

Provate per credere!