

Vai forte nella Mezza Maratona

Le **Mezze Maratone** stanno diventando delle gare molto frequentate negli ultimi anni, la distanza non eccessivamente lunga rispetto alla Maratona, il tempo inferiore dedicato per allenarsi in ogni singola seduta e per tutta la preparazione, la possibilità di gareggiare diverse volte anche nello stesso mese, la fa preferire alla distanza “regina” per eccellenza: la Maratona! Inoltre, non essendo troppo breve e intensa, come lo può essere la 10km ove il ritmo è sostenuto, fa sì che questa gara stia, e continuerà a crescere come numero di partecipazioni durante l’arco degli anni. Inoltre, molte grandi Maratone all’estero, vedi Londra, Parigi, Berlino, New York, organizzano in momenti differenti anche la Mezza Maratona con grande riscontro di partecipanti ed entusiasmo. Per tale motivo oggi vorrei parlarvi di come migliorare alcune capacità fisiche del nostro organismo per correre al meglio una Mezza Maratona, e in special modo la **“capacità aerobica”** che in passato abbiamo avuto modo di prendere in considerazione. La Capacità Aerobica è *“quella capacità che permette al nostro organismo di correre veloce e a lungo senza accumulare acido lattico nei muscoli”*. Proprio per queste caratteristiche tecniche e fisiologiche della stessa Capacità Aerobica, i mezzi di allenamento utilizzati durante la preparazione per la Mezza Maratona devono riguardare le seguenti sedute:

- Corsa Media Continua
- Corsa Media Progressiva
- Corsa Media/Veloce
- Corsa con Variazioni di Ritmo
- Ripetute Lunghe in pianura

Considerando che questi mezzi di allenamento sono abbastanza impegnativi è preferibile inserirli nel secondo periodo “Fondamentale” della preparazione, quindi almeno dopo 6-8settimane di allenamento generale per lo sviluppo della Resistenza Aerobica di base. Ma per andare forte nella Mezza Maratona non si necessita solo di inserire queste tipologie di sedute, ma è opportuno che ogni seduta rispecchi determinate caratteristiche metodologiche per fare in modo che lo stimolo sia allenante, e non troppo blando o troppo intenso per la propria condizione fisica del momento.

Quindi vediamo in linea generale quali devono essere le caratteristiche di ogni mezzo di allenamento :

Mezzo allenamento	Durata (km)	Intensità rispetto al Ritmo Mezza Maratona	Distanza variazioni di ritmo o ripetute
CM Continua	1h00 – 1h30	95 - 100 %	
CM Progressiva	1h00 – 1h30 (3 – 4 frazioni)	Da 80 – 105%	
CM Veloce	40 – 60’	90 – 110%	
CVariazioni Lunghe	14 – 18km	90 – 100%	Da 5 – 7km
CVariazioni Medie	14 – 18km	85 – 105%	Da 3 – 5km
CVBrevi	10 – 14km	80 – 110%	Da 1 – 3km
Ripetute Lunghe	10 – 15km	100 – 115%	Da 3 – 5km

Analizzando la tabella su menzionata riguardante i mezzi di allenamenti indispensabili per ottenere un ottimo miglioramento dal punto di vista condizionale per correre la Mezza Maratona è opportuno tener presente alcune considerazioni tecnico/pratiche sulla gestione di queste sedute.

Vediamo di analizzarle una per una in modo tale da non effettuare i soliti errori di valutazione e di gestione :

- **Corsa media continua:** in questa seduta la durata deve essere compresa tra 1h00 e 1h30 , è ovvio che come al solito tutto dipende dalla propria condizione fisica e obiettivo che ci siamo prefissati. La velocità deve essere costante e regolare per sensibilizzarsi al ritmo, e l'obiettivo è quello di arrivare alla fine con la sensazione di avere ancora delle energie per continuare a correre. Tutto ciò perché come abbiamo visto nella mezza maratona l'obiettivo è quello di produrre una moderata percentuale di acido lattico e smaltirlo durante la gara. All'inizio della preparazione potrebbe essere utile prendere in riferimento come intensità la frequenza cardiaca che deve essere prossima al 85-90% della propria frequenza cardiaca di soglia anaerobica (fcmedia mantenuta nelle gare 10km).
- **Corsa media progressiva:** in questo caso l'obiettivo è quello di sensibilizzarsi agli incrementi di ritmo, ma iniziando con un ritmo che sia inferiore del ritmo mezza maratona che si vorrebbe mantenere in gara, e arrivare alla fine a un ritmo leggermente più veloce. La durata dell'allenamento è la stessa della corsa media continua, quindi da 1h00 – 1h30. Il consiglio essendo un allenamento molto impegnativo, e soprattutto non facile da gestire per chi non ha una massima sensibilità al ritmo, è quello di iniziare con le frazioni più lunghe a ritmo lento e poi man mano che si avvicina al ritmo più veloce accorciare le frazioni (esempio 30' ritmo lento + 20' ritmo medio + 10' ritmo veloce). La cosa importante comunque è quella di percepire questo incremento di ritmo che può essere gestito con 5-10" a ogni frazione, oppure tenendo presente la FC di 5-10bpm per incremento.
- **Corsa media Veloce :** può essere paragonata a un medio veloce che lavori in standby tra il ritmo medio e il ritmo leggermente più lento al ritmo gara sui 10km, obiettivo comunque è quello sempre di iniziare a ritmo medio leggermente più lento del ritmo mezza maratona, per poi passare al ritmo mezza maratona e alla fine correre qualche minuto a ritmo veloce . E' ovvio che la durata della seduta non deve essere eccessivamente lunga , può andare da 40'00 per chi vuole correre la mezza maratona da 1h40 – 2h00 , a 1h00 per chi ha obiettivi più ambizioni al di sotto dei tempi pocanzi menzionati.
- **Corsa con Variazioni (Lunghe – Medie – Brevi) :** questo mezzo di allenamento è veramente efficace e utile per chi vuole correre la Mezza Maratona a buoni livelli, in quanto permette di migliorare diversi aspetti della propria condizione fisica e tecnica. In quanto permette di variare molte volte il ritmo, e quindi di migliorare la sensibilità al ritmo, migliorare la tecnica di corsa, sfruttare al meglio il meccanismo di riutilizzo dell'acido lattico. Inoltre, in base al momento della preparazione (introduttivo, fondamentale, specifico e agonistico) possiamo decidere che tipologie di variazioni inserire. E' ovvio che inizialmente per via della non ottimale condizione fisica possiamo inserire variazioni più brevi , anche inferiori al 1km di corsa, per ridimensionare la fatica fisica, e poi man mano che ci si avvicina alla Mezza Maratona, inserire variazioni più lunghe a ritmo gara. E' da ricordare che questo genere di allenamento fa parte comunque di una corsa continua, ma con variazioni di ritmo. Quindi non ci sono pause di recupero, ma ci sono solo delle variazioni di ritmo , che possono oscillare da un 80% del ritmo Mezza Maratona fino al 110% del ritmo gara. La quantità del lavoro può variare da 10 a 18km, ma per alcuni podisti che corrono la mezza maratona sotto 1h30 è possibile anche superare questo chilometraggio fino alla distanza di gara di 21km, e arrivare come minimo iniziale in ogni seduta a 14-15km di variazioni di ritmo. Molte volte questo genere di allenamento può essere utile per "capire il ritmo mezza maratona" , soprattutto le variazioni lunghe, ci permettono di alternare leggeri cambi di ritmo molto vicini al Ritmo Mezza, che trasmettono al nostro organismo quelli stimoli organici e tecnici per poter avere indicazioni utili sul ritmo ideale da mantenere nella Mezza Maratona. Se voi gestite una seduta di variazioni lunghe di 18km con ottime sensazioni finali, e fate la media finale del ritmo mantenuto per quei 18km , quasi sicuramente quello sarà il ritmo che potreste mantenere nella vostra gara, ottenendo il vostro Personal Best.
- **Ripetute lunghe pianura :** questo genere di seduta sono convinto che per chi non ha molta propensione per i lavori troppo impegnativi, può essere sostituita tranquillamente con una seduta di variazioni lunghe che abbiamo visto pocanzi. Comunque è una seduta ove si corre per 3 – 4 - 5km a ritmo che sia una via di mezzo tra il ritmo mezza maratona e il ritmo gara breve, il recupero tra una ripetuta e l'altra può variare in base alla distanza percorsa. In linea generale è possibile recuperare con un tempo che rispecchi 1/3 della durata della prova, esempio 1 ripetuta da 3km in 15'00 (5'00 al km) il recupero deve essere di 5'00. La gestione della ripetuta può essere effettuata a ritmo costante e regolare già dall'inizio, oppure ancora meglio (e vivamente consigliato) gestire il ritmo in maniera progressiva iniziando più lentamente e poi aumentando ogni km. Il totale del lavoro deve almeno arrivare a percorrere i 10km di ripetute a un massimo di 15km, cos'ì facendo diciamo che per le diverse distanze si devono svolgere almeno 3 ripetute (3 x 3km – 3 x 4km – 3 x 5km) cercando di dosare ritmo e recupero. Fondamentale in questo caso anche la capacità di recuperare correndo lentamente e non fermandosi, in questo modo svilupperemo nel nostro organismo la capacità di smaltire e riutilizzare l'acido lattico prodotto, e nel man mano che si avvicina la Mezza Maratona è consigliabile diminuire il recupero tra le serie e correre sempre più velocemente nella fase di recupero, per avvicinarsi molto alle sensazioni che andremo a provare in gara .

Allora, una volta analizzato quali siano i mezzi di allenamento utili per migliorare quella capacità aerobica che ci permetteranno di preparare al meglio e di correre forte la Mezza Maratona, vediamo di seguito una programmazione di 8 settimane con tutti i mezzi a disposizione per sviluppare tale caratteristiche fisiologica del nostro organismo, organizzate su 4 giorni classici di allenamento specifico.

PROGRAMMAZIONE MEZZI DI ALLENAMENTO PER CORRERE LA MEZZA MARATONA				
Settimane	Lun	Mer	Ven	Dom
1^	CL 10km + allunghi	RPL 3 x 3 km Intensità 105 - 110% rec 4-5'	CVBrevi 14km (7 x 1km 80% 1km 105%)	Lungo Lento Collinare Da 1h15 - 1h20'
2^	CL 10km + allunghi	RPL 4 x 3 km Intensità 105/110% rec 4-5'	CM Progressiva 15km (6km + 5km + 4km)	CVMedie 12 km (3 x 1km 85% + 3km 100%)
3^	CL 10km + allunghi	RPL 3 x 4km Intensità 100/105% rec 5 - 6'	CVBrevi 16km (8 x 1 km 80% 1km 105%)	Lungo Lento Collinare Da 1h20 - 1h30'
4^ di scarico	CL 10km + allunghi	TEST CONCONI	CL 10km + allunghi	CM costante 15km 95% Ritmo Mezza
5^	CL 10km + allunghi	RPL 2 x 5 km Intensità 95/100% rec 4-5'	CVLunghe 15km (3 x 1km 90% - 4 km 100%)	Lungo Lento Collinare Da 1h35 - 1h45'
6^	CL 10km + allunghi	RPL 3 x 5km Intensità 95/100% rec 4-5'	CM Progressiva 15km (5km + 5km + 5km)	CM Costante 17 km 95% Rmezza
7^	CL 10km + allunghi	Rmiste 1 x 5 /4 /3 km Intensità 95 /105% rec 6' - 5' - 4'	CVLunghe 16km (3 x 1km 90% - 5km 100%)	Corto Veloce o gara 10km (non al max dell'intensità di gara)
8^ di scarico	CL 10km + allunghi	TEST CONCONI	CL 10km + allunghi	MEZZA MARATONA

*** LEGENDA RITMO DI ALLENAMENTO**

I ritmi di allenamento devono essere gestiti prendendo in riferimento il ritmo medio mezza maratona

Buona corsa e buon divertimento!



di Ignazio Antonacci

A cura di RunningZen.it

ignazioantonacci@runningzen.it