MEZZA MARATONA IN AUTUNNO

Come abbiamo visto in altri articoli 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 si che questa gara sta, e continuerà a crescere come numero di partecipazioni durante l'arco degli anni. Come abbiamo visto anche nell'articolo del 15 Gennaio ***(Vai forte nella Mezza)*** , per correre al meglio una Mezza Maratona si necessita di migliorare la ***Capacità Aerobica*** è *"quella capacità che permette al nostro organismo di correre veloce e a lungo senza accumulare acido lattico nei muscoli*

Il problema maggiore in questo periodo è quello di riuscire a organizzare al meglio la preparazione , e quindi migliorare determinare qualità specifiche , venendo da un periodo di inattività o quasi, come potrebbe essere quello estivo. Teoricamente per preparare una Mezza Maratona tentando di migliorare il proprio personal best si necessita di almeno (per i più allenati) di 8 settimane specifiche di preparazione, quindi significa comunque avere almeno un periodo di 4 settimane di allenamento generalizzato per costruire la Resistenza Aerobica. Ipotizziamo che abbiamo nelle gambe un po' di chilometri, ipotizziamo che abbiamo migliorato dopo l'estate la Resistenza Aerobica, vediamo come approcciarci alla preparazione specifica per la Mezza Maratona.

Per raggiungere l'obiettivo nel più breve tempo possibile (8 settimane) senza trascurare nulla e senza farsi del male, si necessita di inserire nel proprio allenamento sedute di qualità che vanno a migliorare sia:

- la ***Soglia Anaerobica (vedi articolo "Potenza Aerobica)*** >>>
- la***Capacità Aerobica (Vedi articolo " Capacità Aerobica")*** >>>

Tutto ciò significa inserire sedute di Interval Training, Ripetute medie e Lunghe , Corto Veloce (o gara di 10km) , Fondo Medio , Progressivo e Variazioni di ritmo. E' ovvio che la cosa importante non è solo quella di inserire questi allenamenti durante le 8 settimane specifiche, ma capire quale possa essere la successione giusta in modo tale da raggiungere l'obiettivo Mezza Maratona senza spreco eccessivo di energie.

Per quanto concerne le Ripetute è preferibile che inizialmente si inseriscano ripetute medie arrivando a un chilometraggio totale di 7-8km nelle prime settimane , per poi aumentare fino ad arrivare 10-12km . Una volta migliorata la velocità di riferimento, si possono inserire ripetute lunghe da 2/3km per migliorare la capacità di mantenere più a lungo il ritmo veloce. A questi mezzi di allenamento specifici per migliorare la velocità di riferimento, è opportuno inserire la Corsa Media a ritmo Mezza Maratona che può andare da un 10km a un massimo di 16-17km. Poi inserire anche delle varianti della Corsa Media, come la Corsa Progressiva ove si aumenta il ritmo di frazione in frazione, prossimo sempre al ritmo medio/veloce con un chilometraggio totale che può variare anche qui da 10-16km . Infine si possono inserire anche sedute di Variazioni a ritmo medio/veloce sia brevi da 500mt – 1km , sia medie da 2-3km e sia Lunghe da oltre 4km con un chilometraggio totale che varia da 10-18km .

Per quanto concerne la quantità degli allenamenti durante la settimana come al solito è un discorso personalizzato e individuale, in linea di massima possiamo affermare che per preparare una buona Mezza Maratona, a prescindere dal tempo finale di ognuno, sia necessario almeno allenarsi 3 volte a settimane, poi un quarto o quinto giorno facoltativo. Tutto ciò serve per poter almeno migliorare e lavorare su 3 qualità fondamentali per correre la Mezza Maratona :

- Resistenza Aerobica (corsa lenta e lungo lento)
- Capacità Aerobica (Medi, Progressivi e Variazioni di ritmo)
- Potenza Aerobica (Ripetute, Interval Training, Fartlek, Corto veloce)

Come ben potete vedere con 3 allenamenti a settimana si riesci benissimo a migliorare 3 qualità fondamentali per la Mezza Maratona e non solo. E' ovvio che inserire altri allenamenti ci permette di :

- migliorare e aumentare il consumo calorico e quindi significa perdere peso e dimagrire;
- migliorare l'economicità della corsa e quindi il dispendio energico in corsa;

- migliorare il recupero dopo allenamenti impegnativi di qualità , in quanto un 4-5 allenamento deve essere per forza di cosa improntata sullo scarico.

Il periodo di preparazione specifica che vi presenterò riguarderà 8 settimane che iniziano il ***19 Settembre e terminano il 13 Novembre***, questo periodo può essere ideale per preparare Mezze Maratone molto importanti, come quella di Fiumicino o Lago di Garda, o tante altre ancora che avete il desiderio di correre. Importante, ripeto è che abbiate comunque una base di allenamento di almeno 4 settimana di lavoro generalizzato che vi sarà stato utile per riprendere continuità degli allenamenti dopo l'estate, e per migliorare l'ossigenazione del vostro organismo.

Il ***periodo di allenamento*** che vi presento è organizzato come menzionato su, da 3 allenamenti di qualità + un allenamento di scarico, tutto ciò sarà dipendente dalla vostra possibilità di allenarvi, dalla vostra condizione, dal vostro obiettivo finale per la Mezza Maratona. Le settimane saranno programmate con il classico 3 settimane di carico + una settimana di scarico per rigenerare organismo e ripartire con un programma più intenso. Se non avete la possibilità di svolgere il 4 allenamento di corsa , va benissimo anche inserire altre attività di scarico che possono essere complementari alla corsa, come il nuoto, o la bike, vanno benissimo entrambe, in questo caso si parlerà di scarico generale.

Nelle gestione dei ***ritmi di allenamento*** basatevi sempre sul ritmo medio delle gare brevi di 10km, in base a quello gestite i diversi allenamenti menzionati nella tabella. Quindi indicativamente possiamo affermare che la gestione delle sedute di allenamento possono variare nel seguente modo prendendo in riferimento il ritmo medio delle vostre attuali gare brevi:

- Allenamenti veloci a un ritmo gara sui 10km o leggermente superiori/inferiori in base alla distanza
- Allenamenti medi a ritmo gara sui 10km + 15-30" più lenti
- Allenamenti lunghi a ritmo gara sui 10km + 25-50" più lenti

E' fondamentale fare attenzione al ritmo di allenamento in quanto ogni seduta (e ritmo di corsa) condiziona i miglioramenti del vostro organismo per una o l'altra qualità fisica necessaria per correre la Mezza Maratona. Quindi abbiate la consapevolezza di impostare i ritmi in base alla vostra condizione, e se non avete punti di riferimento sul ritmo, allora provate a fare un **test su 10ripetute x 1km** a ritmo veloce con recupero di 3-5'00 tra le serie. Alla fine calcolate il ritmo medio mantenuto nelle 10 ripetute e quello sarà il vostro ritmo di riferimento per programmare gli allenamenti per la Mezza Maratona. Se in alcune settimane per motivi di lavoro o altro saltate delle sedute di allenamento, fate in modo comunque di inserire almeno sedute di qualità , come lavori di Interval Training o Ripetute e lavori medi a ritmo mezza maratona. In questo modo comunque avete la consapevolezza di dare stimoli allenamenti fondamentali per migliorare la vostra condizione di base.

Di seguito vi presente le 8 settimane di allenamento obiettivo Mezza Maratona di autunno.

- *Programma allenamento generalizzato Mezza Maratona autunno >>>*

Buona corsa !