

Tecniche di allenamento per la Maratona

Pietro Balbo

La suddivisione dei periodi di allenamento

- A = Periodo preparatorio
- B = Periodo fondamentale
- C = Periodo specifico
- R = Recupero
- G = Gara

La definizione degli obiettivi

11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
A	A	B	B	C	C	G/ R	R/ B	B	C	C	G/ R

Periodo preparatorio (A)

- Durata circa 60 giorni in genere corrisponde al periodo invernale dei mesi di novembre e dicembre .

Obiettivi e mezzi

1) Efficienza Muscolare	Preatletismo generale
	Circuit training
	Corsa in salita
2) Flessibilità	Streching
	Allungamenti dinamici
3) Resistenza Aerobica	Corsa a ritmo lento e medio

Periodo Fondamentale (B)

- Durata circa 60 giorni in genere corrisponde al periodo invernale dei mesi di gennaio e febbraio.

Parte prima

Obbiettivi e mezzi

(periodo fondamentale)

1) Resistenza anaerobica	Corsa in salita
	Prove ripetute
2) Potenza aerobica	Corsa a ritmo veloce
	Continuata Frazionata
	Gare su strada
3) Resistenza Aerobica	Corsa ritmo lento
	Corsa ritmo medio

Parte seconda

Obiettivi e mezzi

(periodo fondamentale)

4) Efficienza muscolare	Preatletismo generale
5) Flessibilità	Corsa in salita
	Stretching
	Allungamenti dinamici
6) Tecnica	Intervall training (100-400)

Periodo specifico (C)

- Durata circa 40-50 giorni in genere corrisponde al periodo primaverile dei mesi di marzo e aprile.
- In base alla gara scelta calcoleremo a ritroso le durate di periodi precedenti..

Parte prima

Obiettivi e mezzi

(periodo specifico)

1) Resistenza aerobica	Corsa lunga durata 120-180 minuti
	Corsa a ritmo lento e medio
	Corsa a ritmo maratona
2) Potenza aerobica	Corsa a ritmo veloce
	Continuata
	Frazionata
	Gare su strada

Parte seconda

Obbiettivi e mezzi

(periodo specifico)

3)Tecnica	Intervall training 100-200m
4)Flessibilità	Streching
5)Efficenza muscolare	Corsa in salita

Ritmi di allenamento

- In base alle **nostre** capacità e al nostro stato di forma possiamo calcolare i **nostri** ritmi di allenamento.
- Dobbiamo conoscere la **nostra** frequenza cardiaca e calcolare i corrispondenti ritmi di allenamento.

Correlazione tra frequenza cardiaca e ritmi di corsa

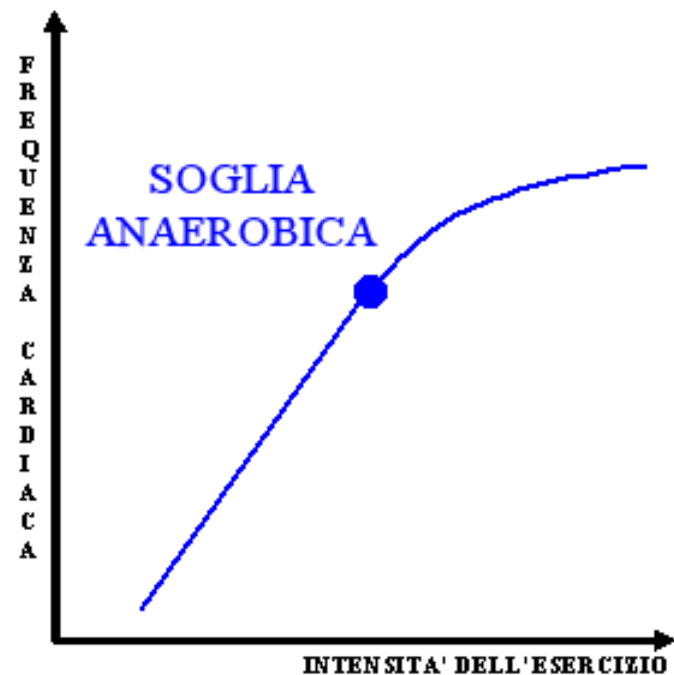
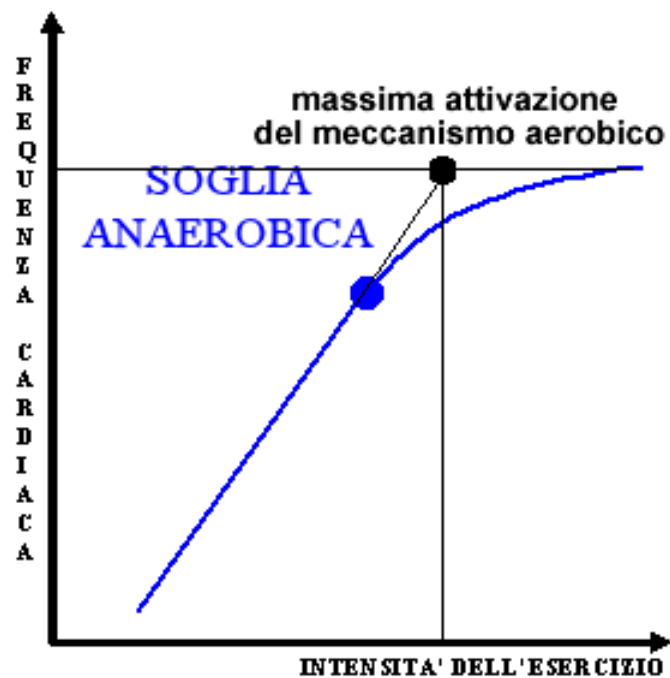
Pulsazioni/minuto	Ritmo di corsa
180	Corsa veloce
170	
160	Ritmo maratona
150	Corsa media
140	
130	Corsa lenta
120	Recupero /Rigenerazione

Valutazione della soglia

- **Ripetibilità del test**

La scelta del momento della giornata più adatto per lo svolgimento del test, è lasciato alla volontà dell'atleta e quindi l'ora, il vestiario, le sensazioni, le condizioni ambientali, sono registrate al fine di rendere possibile il confronto a posteriori.

Test di Conconi



Test di Conconi

- **Il riscaldamento**

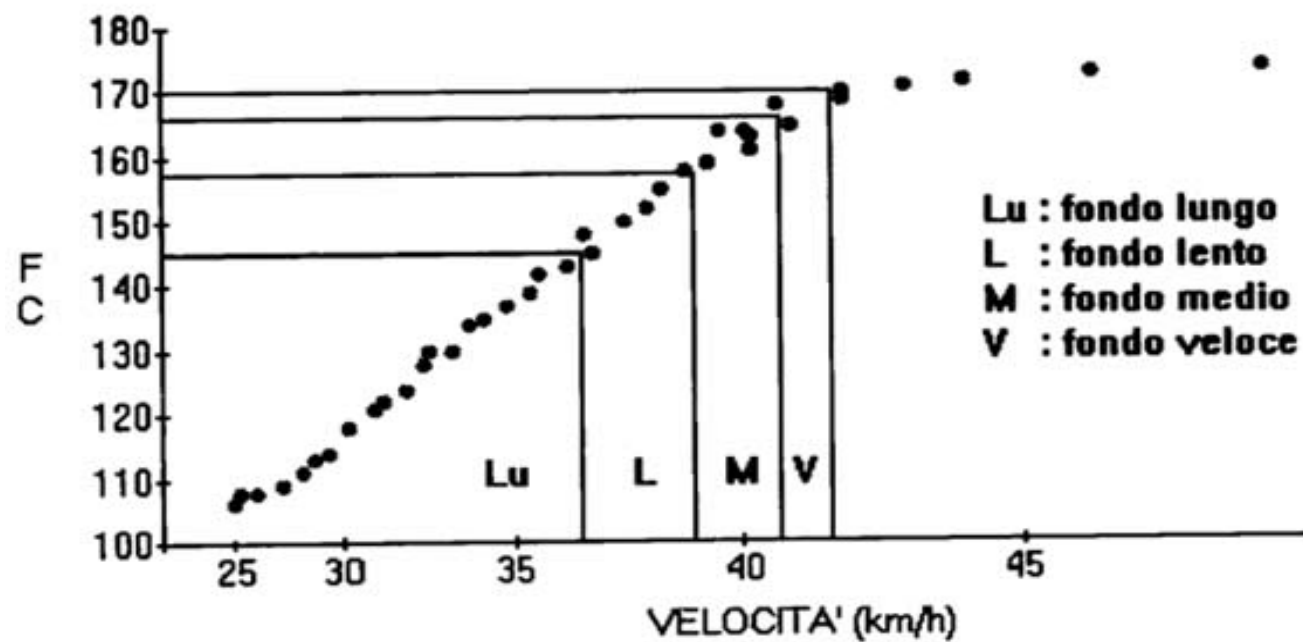
La durata e l'intensità del riscaldamento sono uniformate alle abitudini individuali, ma occorre considerare età, sesso, stato di forma, condizioni climatiche per ottimizzare la prestazione ed evitare infortuni.

Atleti allenati effettuano un riscaldamento progressivo di almeno 30' seguiti da brevi variazioni di velocità prossime alla massima intensità.

Nel caso di soggetti non allenati, la prima fase è limitata a 5-10' e l'intensità delle variazioni non è mai massimale.

Test di Conconi

RITMI DI ALLENAMENTO



Test di Conconi

- **Velocità di partenza**

Anche la velocità di partenza è valutata secondo parametri individuali e in ogni caso, è molto contenuta per permettere una corretta ed adeguata progressione dello sforzo.

Per esempio:

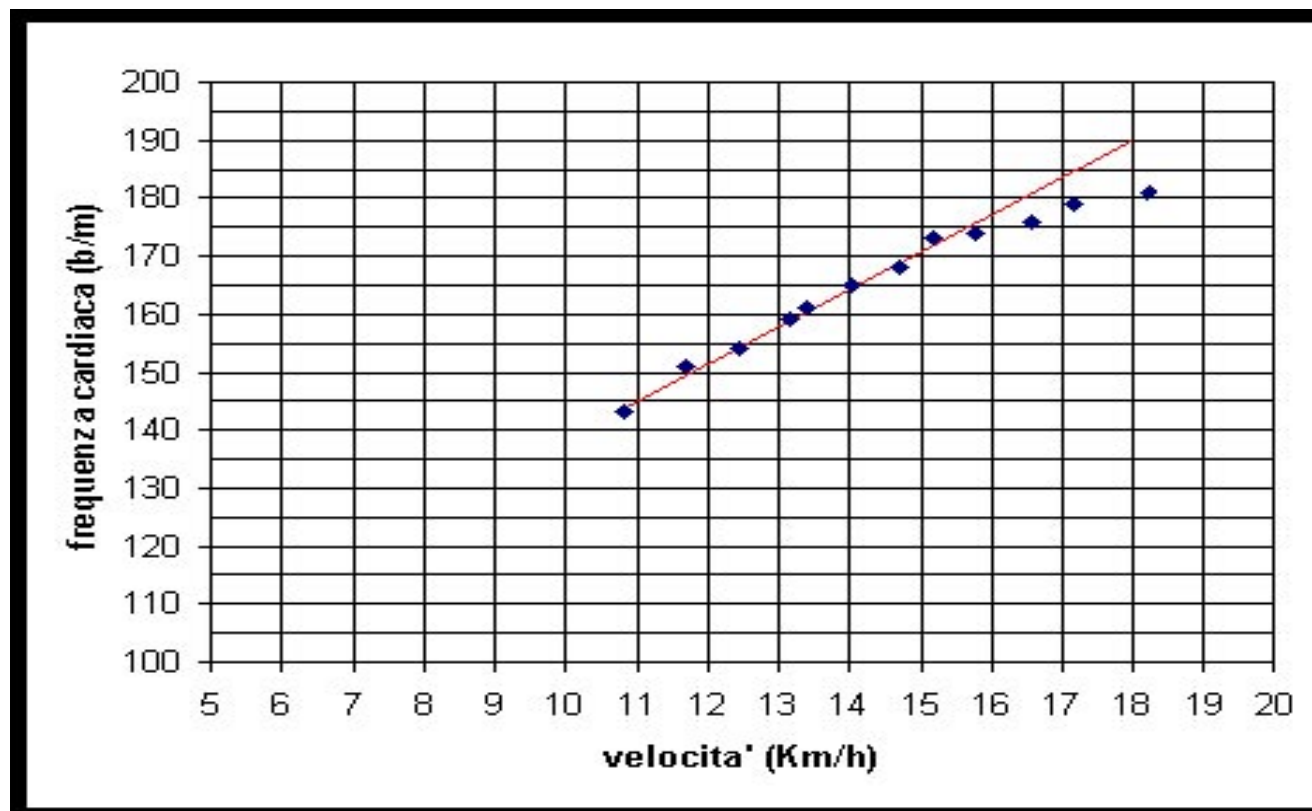
- 4-5 km/h per soggetti sedentari
- 5-7 km/h per sprinter e atleti praticanti sport di squadra
- 8-12 km/h per corridori di medie e lunghe distanze

Incrementi di velocità

Il test originale prevede aumenti di velocità dopo aver percorso una data distanza (1-2 ogni 200m).

Attualmente si utilizza un protocollo in cui la velocità viene incrementata ad intervalli di tempo (30-60 4-8 battiti).

Test di Conconi



Test di Conconi

- **Come leggere i dati**

Il cardiofrequenzimetro registra **FC** e **Velocità di Corsa** ad ogni incremento.

I dati così ottenuti, vengono trasferiti su pc e riportati in un grafico che abbia in ascissa la **V** e in ordinata **FC**.

Osservando il grafico notiamo che l'insieme dei punti ha inizialmente un andamento rettilineo, ciò significa che la frequenza cardiaca cresce proporzionalmente all'aumento della velocità.

Test di Conconi

- Scorrendo il grafico verso destra, ci accorgiamo della presenza di un punto in cui il grafico passa dall'andamento rettilineo a quello curvilineo, è ciò che si chiama **deflessione**.
Da questo momento, se aumentiamo la velocità di corsa, la frequenza cardiaca non cresce in modo proporzionale ma in maniera più ridotta di quanto fatto precedentemente.

Il punto in cui la relazione **FC/V** perde la sua linearità viene definito **punto di deflessione** (o velocità di deflessione **Vd**) e rappresenta il momento in cui si assiste nell'organismo ad un crescente accumulo di lattato nel sangue.

Mezzo di allenamento in relazione all'intensità dello sforzo.

Calcolo rispetto la velocità di Deflessione o Velocità d' innesco.

Allenamento	Velocità
Fondo rigenerativo 40'-60'	Inferiore 25% della VD
Fondo lento 120'-180'	Inferiore 18%-20% di VD
Fondo lungo 60'-120'	Inferiore 13%-17% di VD
Fondo medio 45'-90'	Inferiore 8%-12% di Vd
Fondo Veloce 20'-40'	Compreso 0% e 5% di Vd
Frazionati lunghi 3000/5000	Compreso 0% e 3% di Vd
Frazionati corti 1000/2000	Compreso tra 0% e + 5% VD

Un esempio pratico ritmo gara 4'/km



Un esempio pratico ritmo gara 4'/km

Minuti/km	Fattore correzione di VD	Ritmo distanze allenamento	Pulsazioni/Minuto
3'39"/3'40"	+3%	Frazionati corti 1000/2000	175
In base al test 3'44"-3'45"/km	0 VD		
3'52-3'53"	-3%	Frazionati lunghi 3000/6000	168/173
4'00"-4'01"	-7%	Ritmo maratona	160/165
4'07"- 4'19"	-10% 15%	Ritmo medio 45'-90'	150/160
4'19" a 4'30"	-20% -15%	Ritmo lento 180'	140
4'40"	-25%	Recupero 50'-60'	120/140

Esempio: 1° e 2° settimana

Lun.	Corsa al parco di Nove 1h su terreno ondulato (corsa lenta >corsa media)	Corsa lunga 1h30'
Mart.	Corsa in collina 1h (corsa lenta>corsa media)	Corsa lunga 1h30'
Merc	Pista 15x300 da 1'03" a 59" rec. 200mt 1'05"-1'10" (tecnica di corsa -fartlek)	Tecnica, 40'su prato 20x100mt (sm) rettilineo + curva lenta
Giov.	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)	Pista 15x500 da 1'50" a 1'45" rec 300mt 1'40"-1'45"
Ven.	Corsa lunga 1h30	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)
Sab.	Corsa veloce 30'CL +allunghi 1x7000mt(25'20") rec 7' x3000(11'45")	Corsa lunga 2h in progressione 1h a 4'30"/ 40' a 4'15"-4'20"/ 20' a 4'
Dom.	Riposo attivo 3h di camminata in montagna (2000mt di dls)	Riposo attivo 3h di camminata in montagna (2000mt di dls)

Esempio: 3° e 4° settimana

Lun.	Corsa lunga 1h30	riposo
Mart.	Corsa lunga 1h15	Corsa in collina 1h15' (corsa lenta>corsa media)
Merc	Pista 20x300 da 1'05" a 1'03"" rec. 200mt 1'05"-1'10" (tecnica di corsa – fartlek)	Frazionati lunghi 3x2000 re 400mt 5' 1°/2° 3'39"+3'41"=7'20" 3° 3'36"+3'35"=7'11"
Giov.	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)
Ven.	Corsa lunga 1h30	Corsa lunga 1h25'
Sab.	Corsa veloce in salita. Da birreria 800 a Caluga 24'39" risc 30'corsa+allunghi	Riposo attivo 30'cl su prato 10allunghi di 80/100mt
Dom.	Corsa lunga 1h30	Corsa veloce (gara su strada) maserada 12km 3'50-3'45"

Esempio: 5° e 6° settimana

Lun.	Corsa lunga 1h30'	Corsa lunga 2h in progressione 1h a 4'30"/ 40' a 4'15"-4'20"/ 20' a 4'
Mart.	Corsa lunga 1h10'	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)
Merc	Frazionati lunghi 3x3000 re 400mt 5' 11'14"/11'11"/11'07"	Pista 11x500 da 1'41" a 1'43" rec. 300mt 1'30"-1'45" (tecnica di corsa –fartlek)
Giov.	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)	50' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)
Ven.	Corsa lunga 1h30	40' corsa lenta su prato al campo (fondo rigenerativo)
Sab.	Corsa veloce in salita. Da birreria 800 a Caluga 24'17" risc 30'corsa+allunghi	Riposo attivo 30'cl su prato 6allunghi di 80/100mt
Dom.	Riposo	Gara Test Mezza maratona 1h21'46"