

ALLENAMENTO FLESSIBILE IN ESTATE

L'estate si sta avvicinando , il caldo inizia a farsi sentire , ma al tempo stesso anche la voglia di correre e di fare del movimento aumenta in maniera esponenziale anche in chi non è tendente al movimento costante e regolare. Ma proprio per il fatto che la voglia aumenta è opportuno apportare delle modifiche alla solita routine e gestione degli allenamenti durante tutto il periodo estivo. Tenendo presente che la maggior parte della gente corre e fa movimento per **StarBene e** raggiungere uno stato di salute e di **benessere** duraturo, allora è opportuno rispettare alcune regole nella stesura della preparazione.

Regole per un'estate in movimento

- **Alternare la corsa ad altre discipline:** è fondamentale nel periodo estivo non sovraccaricare il nostro organismo sottoponendolo a carichi eccessivi, e visto che la corsa è un'attività ad alto impatto, è opportuno inserire delle sedute di bici, nuoto, potenziamento a corpo libero o con sovraccarichi;
- **Ridimensionare le uscite di corsa:** in stretta correlazione con il primo punto è necessario ridimensionare le uscite di corsa durante l'arco della settimana e quindi del mese, se siamo abituati a correre 4 volte a settimana, portiamo le uscite a 3 intensificando eventualmente l'allenamento dal punto di vista dell'intensità;
- **Evitare allenamenti lunghissimi:** è possibile sostituire il classico lungo lento con allenamenti frazionati , dividendoli in due allenamenti, uno mattinata e uno tardo pomeriggio, oppure uno in tardo pomeriggio e uno in mattina del giorno seguente;oppure allenarsi con la corsa e con la bici nella stessa giornata, in questo modo si darà uno stimolo allenante ugualmente efficace dal punto di vista muscolare e cardiovascolare;
- **Siate flessibili:** d'estate si sa che non è facile riuscire a svegliarsi la mattina presto per andare a correre, molte volte si resta a cena con gli amici e si fa tardi, per questo motivo è meglio spostare l'allenamento nel tardo pomeriggio , andare a correre con 4/5 ore di sonno sarebbe deleterio per il fisico e l'allenamento sarebbe gestito male senza raggiungere l'obiettivo prefissato;
- **Dedicare del tempo allo stretching:** in estate in linea di massima si ha più tempo a disposizione per via degli orari di lavoro ridimensionati, o dei periodi di ferie, quindi ci si può dedicare maggiormente allo svolgimento dello stretching per mantenere una buona elasticità muscolare ed evitare infortuni, inseriscilo dopo l'allenamento o in giorni ove non ti alleni così sarai sicuro di eseguire tutti gli esercizi prefissati;
- **Non trascurare esercizi addominali:** dedicare del tempo agli esercizi addominali ti permetterà di gestire meglio la tua postura, e quindi ne gioverà la tua corsa sia dal punto di vista tecnico e sia dal punto di vista prestativo, esegui gli esercizi addominali all'inizio dell'allenamento e alla fine dell'allenamento; all'inizio ti permetteranno di gestire meglio l'ora di corsa , alla fine saranno utili per riportare con calma l'intensità ai valori normali alternandoli agli esercizi di stretching;
- **Attenzione all'alimentazione:** d'estate si ha molto più bisogno di acqua per via dell'aumentata sudorazione, per tale motivo è necessario alimentarsi in maniera adeguata preferendo alimenti con molto contenuto di acqua, Sali minerali, vitamine, e quindi è consigliato consumare una buona quantità di verdura e frutta fresca di stagione per ripristinare le perdite di Sali minerali , vitamine; inoltre si deve cercare di essere più leggeri possibili e quindi è consigliato mangiare poco, ma spesso alimenti digeribili;
- **Un po' di relax:** ritornando al concetto che ognuno di noi amatori (gente comune) corre per Starbene è fondamentale, ancora di più in estate, dedicare del tempo al nostro relax, organizzando delle vacanze rilassanti, utilizzo di centri benessere, terme , massaggi, tutto quello che possa essere utile a rilassarci e poter affrontare al meglio gli impegni agonistici e lavorativi successivi.

Queste elementari regole vi fanno capire come la corsa deve essere un'attività di benessere generale della nostra vita quotidiana, e per questo motivo in estate la regola principale è "**flessibilità**" in tutti i sensi. Questo non significa che in estate non è possibile preparare una

Maratona per l'autunno, ma che la preparazione deve essere molto flessibile per evitare che la corsa diventi uno stress ulteriore, e non un piacere e una fonte di benessere generale. Non ha senso ad esempio, costringersi a correre il 15 Agosto sotto un caldo afoso, quando gli amici, i parenti hanno organizzato qualche giorno di relax. Non saranno quei due/tre giorni di inattività, o ridimensionamento dell'attività fisica a condizionare la vostra preparazione per la Maratona in programma nel prossimo autunno. Come affermo sempre ai miei amici assistiti, il programma è studiato per essere flessibile e adattabile alle esigenze della vita quotidiana di ognuno.

Come programmare l'estate podistica?

Vediamo come poter organizzare una preparazione flessibile, divertente e alla portata di tutti gli amanti della corsa, e dell'attività fisica in generale. Visto e considerato il fatto che all'inizio della preparazione nel primo periodo generale è fondamentale costruire una base aerobica generale e di potenziamento generale, sarà molto più semplice rispettare le regole sopra menzionate. Lo schema seguente è un esempio di come poter organizzare i primi 2 mesi di preparazione senza stress.

| st | Lun | Mar | Mer | Giov | Ven | Sab | Dom |
|----|-------------------|----------------|----------|-------------------|----------------|--------|----------|
| 1 | CL 40' + Allunghi | Bici da 1/2ore | Nuoto/PT | IT 8 x 1km | Bici da 1/2ore | Riposo | LL 1h30' |
| 2 | CL 40' + Allunghi | Bici da 1/2ore | Nuoto/PT | IT 5 x 500mt | Bici da 1/2ore | Riposo | CM 45'00 |
| 3 | CL 40' + Allunghi | Bici da 1/2ore | Nuoto/PT | IT 10 x 1km | Bici da 1/2ore | Riposo | LL 1h45 |
| 4 | CL 40' + Allunghi | Riposo | Nuoto | CL 40' + Allunghi | Riposo | Riposo | CM 50'00 |
| 5 | CL 40' + Allunghi | Bici da 1/2ore | Nuoto/PT | IT 4 x 2km | Bici da 1/2ore | Riposo | LL 2h00' |
| 6 | CL 40' + Allunghi | Bici da 1/2ore | Nuoto/PT | IT 5 x 600mt | Bici da 1/2ore | Riposo | CM 55'00 |
| 7 | CL 40' + Allunghi | Bici da 1/2ore | Nuoto/PT | IT 5 x 1km | Bici da 1/2ore | Riposo | LL 2h15 |
| 8 | CL 40' + Allunghi | Riposo | Nuoto | CL 40' + Allunghi | Riposo | Riposo | CM 50'00 |

Scheda organizzazione allenamento

| | | | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------|-------------|
| 3 Allenamenti di corsa | 2 allenamenti di bici | 1 allenamento di nuoto | 1 potenziamento | 1 di riposo |
|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------|-------------|

Gli allenamenti di corsa presi in riferimento riguardano sedute di corsa lenta a un ritmo di 45/50" + lento del ritmo medio sui 10km (ritmo soglia anaerobica); sedute di interval training a un ritmo pari al 100/105% del ritmo medio sui 10km ;sedute di corsa media a un ritmo di 30/25" + lento del ritmo sui 10km ; sedute di Lungo Lento a un ritmo di 50"/1'00 + lento del ritmo sui 10km. Inoltre , ci sono sedute con la bici da 1ora a 2ore, alternando percorsi pianeggianti per dare agilità alle gambe e collinari per migliorare la forza in generale. Infine sedute di nuoto che non significa per forza andare in piscina, ma anche delle rilassanti bracciate in mare visto la possibilità che si ha d'estate di potersi rilassare. Inoltre, una seduta di potenziamento in palestra con macchine isotoniche, oppure potenziamento a corpo libero o sostituito da delle uscite di trekking. Questa organizzazione degli allenamenti estivi vi permetterà di mantenervi in forma, ma al tempo stesso di prendervela con calma senza stress ulteriore. Questo schema lo potete utilizzare fino a fine agosto, poi nel momento in cui si avvicinano gli appuntamenti agonistici (Settembre/Ottobre) è opportuno dare maggior risalto alle sedute di corsa specifica, eliminando qualche uscita in bici e potenziamento muscolare. Questo schema è la risposta a tutti gli amanti della corsa che affermano "*d'estate è difficile allenarsi e preparare gli appuntamenti di autunno*". Invece come avete notato l'importante è come ho affermato in premessa, avere una certa flessibilità e fantasia nella stesura del proprio programma di allenamento per non annoiarsi e non stressarsi in una stagione che dovrebbe essere di natura più rilassante e divertente: l'estate!
Buona corsa a tutti!