

## PREPARARE LE GARE DI 10KM

Ormai mese per mese c'è un incremento dei podisti che partecipano alle gare sui 10km e non solo, il mondo del podismo sta crescendo a macchia d'olio, i motivi sono diversi, c'è chi partecipa per:

- **Dimagrire**, sempre più gente inizia a correre per dimagrire perché la corsa si presenta come un'attività di facile esecuzione, bassi costi e di immediati risultati fisici e mentali;
- **Correre in compagnia**, altro motivo rilevante che spinge molte persone a correre la domenica è quello del piacere di correre in compagnia con amici, di correre insieme al proprio partner o alla propria partner;
- **Migliorare le proprie performance**, inizialmente un numero meno rilevante cerca la prestazione, proprio per il fatto che non svolgono una preparazione specifica ed adeguata, poi man mano che si inizia a gareggiare si cerca sempre di migliorarsi di qualche secondo, qualche minuto;
- **Visitare nuove città**, c'è chi lo fa per visitare nuovi posti, e trascorrere una domenica diversa dal solito all'insegna del benessere e della cultura.

Per poter partecipare ogni domenica alle gare brevi è necessario stilare una preparazione mirata alle 10km e che sia programmata diversamente rispetto alla preparazione per la Maratona. Se l'obiettivo della preparazione per la Maratona è quello di raggiungere il più elevato picco di forma nel periodo della gara, per le 10km è fondamentale mantenere una buona forma in tutto il periodo agonistico che si svolgono le gare.

Quindi sarà necessario per essere sempre in forma tener presente diversi aspetti:

- **Carico di lavoro settimanale**, il chilometraggio della settimana non sarà elevato come potrebbe essere per la Maratona, si aggirerà intorno ai 50/70km in base alle proprie caratteristiche tecniche;
- **Alternanza di sedute di carico e scarico**, programmeremo le sedute di corsa alternando una seduta di qualità a una seduta più leggera, meno intensa, e faremo in modo che man mano che si avvicina la domenica le sedute saranno meno impegnative;
- **Trovare la formula vincente**, è importante che ogni podista abbia la consapevolezza di quale siano le sedute settimanali e le tipologie dei mezzi di allenamento che ci permettono di raggiungere e mantenere una buona forma fisica per tutto il periodo agonistico; se ad esempio 4 sedute di allenamento a settimana più la gara della domenica sono tante, diminuiranno le sedute a 3; inoltre se verificiamo che un mezzo di allenamento sia troppo stressante per il nostro organismo e abbiamo bisogno troppo tempo per smaltirlo lo elimineremo o diminuirà la quantità;
- **Inserire settimane di scarico**, è fondamentale per rigenerare il nostro organismo inserire ogni tanto delle sedute di scarico (ove diminuisce il volume e intensità allenamento), eventualmente 1 settimana di scarico ogni 3 settimane di carico.

L'obiettivo fisiologico principale da raggiungere, ma soprattutto da mantenere nell'arco del periodo agonistico è quello di **migliorare la soglia anaerobica** e mantenerla elevata. Inoltre non si può prescindere da una base Aerobica, quindi sarà necessario dedicare un periodo iniziale al miglioramento della Resistenza Aerobica, e poi successivamente fare dei richiami durante la preparazione.

Di seguito vi propongo una programmazione di 4 settimane nel periodo specifico per poter prendere parte alle Gare brevi che si tengono quasi tutte le domeniche.

| PROGRAMMAZIONE MESE SPECIFICO GARE BREVI |                      |                    |                      |           |
|--|----------------------|--------------------|----------------------|-----------|
| GIORNI                                   | lun                  | merc               | ven                  | dom       |
| 1^SETT                                   | CL 8Km + All 5 x 100 | RMP 5 x 1000mt     | CM 10km              | GARA 10km |
| 2^SETT                                   | CL 8Km + All 5 x 100 | RLP 3 x 2000mt     | CPR 10km             | GARA 10km |
| 3^SETT                                   | CL 8Km + All 5 x 100 | RBR 10 x 400/200mt | CVR 10Km             | GARA 10km |
| 4^SETT                                   | CL 8Km + All 5 x 100 | CM 10km            | CL 8Km + All 5 x 100 | GARA 10km |

Legenda:

CL : CORSA LENTA  
 ALL: ALLUNGHI  
 RMP: RIPETUTE MEDIE  
 CM: CORSA MEDIA  
 CLP: RIPETUTE LUNGHE  
 CPR: CORSA PROGRESSIVA  
 RBR: RIPETUTE BREVI  
 CVR: CORSA VARIAZIONI

Come si può notare dalla programmazione dell'allenamento su menzionata nelle prime 3 settimane si inseriscono sedute di qualità molto più intense, come le ripetute medie, lunghe e brevi, mentre nella 4^ settimana si effettua un po' di scarico per rigenerare l'organismo. La settimana viene programmata inserendo una **Corsa Lenta** per rigenerare l'organismo dopo la gara della Domenica e migliorare la **Resistenza Aerobica**; il mercoledì si lavora per migliorare la velocità di **Soglia Anaerobica** (Potenza Aerobica) inserendo delle **Ripetute** in pianura; e il venerdì una seduta di qualità per migliorare la **Capacità Aerobica** e mantenere allenata la Resistenza Aerobica. Se qualche domenica non si dovessero svolgere gare sui 10km è preferibile fare un richiamo Aerobico programmando un Lungo Lento di una 20km. Il consiglio per chi si dedica alle gare di 10km è di non superare i 3 allenamenti a settimana + la gara della domenica, in quanto se vogliamo essere brillanti la domenica durante la settimana non è consigliato caricare eccessivamente l'organismo, soprattutto come quantità di lavoro.

Buona corsa a tutti!

*Prof. Antonacci Ignazio*  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)