

PREPARARE UNA MARATONA (parte 3^)

Questa newsletter è l'ultima riguardante la Preparazione Atletica per la Maratona. Nelle due newsletter precedenti abbiamo analizzato e preso in riferimento il Periodo di Costruzione della durata di 6/8 settimane, e il Periodo Fondamentale le successive 6/8 settimane. Oggi prendiamo in riferimento l'ultimo periodo importantissimo della preparazione per prendere parte a una Maratona, e cioè il **Periodo Specifico**.

Il **Periodo Specifico** della durata sempre di 6/8 settimane, come dice il termine stesso è di fondamentale importanza per preparare in maniera specifica la Maratona, e per fare in modo che l'organismo si adatti a quelli che sono le caratteristiche fisiologiche e tecniche della Maratona. Sarà necessario preparare il risultato tecnico della gara, quindi allenarsi al ritmo che vorremmo condurre in gara, svolgere sedute tecniche di qualità (Ritmo Gara) e anche di quantità (Lungo Lento Specifico).

Volendo rapportare su un grafico i tre periodi di preparazione menzionati in queste newsletter avremo alla base della Piramide il **Periodo di Costruzione** con ampia base, quindi molta quantità nelle sedute di allenamento, a seguire salendo avremo il **Periodo Fondamentale** ove si inizia a inserire anche delle sedute di qualità e senza tralasciare la quantità (volume dei km percorsi), e infine all'apice della Piramide avremo il **Periodo Specifico** ove la quantità (km percorsi) inizia a diminuire, dando molta importanza alle sedute di qualità tecnica, e non tralasciando il riposo e recupero fondamentale per arrivare preparati e energici alla Maratona.

Volendo elencare i mezzi di allenamento più importanti del Periodo Specifico di preparazione possiamo menzionare:

1. **Lungo Lento Specifico**
2. **Corsa Lenta**
3. **Ritmo Maratona**
4. **Medio**
5. **Progressivo**
6. **Variazioni di ritmo vicino al ritmo gara**
7. **Corto Veloce**

Dall'esperienza personale ritengo fondamentale in questo ultimo periodo di preparazione dare molta importanza al **Lungo Lento Specifico**, cioè è necessario che nel Lungo Lento si arrivi a percorrere 34/38km circa, in base alle proprie capacità tecniche, condizione fisica, e obiettivo che si vuole raggiungere in gara. Ma oltre a percorrere quel chilometraggio è opportuno che sia svolto a ritmo prossimo a quello che vorremmo mantenere in gara. Se ad esempio corriamo un Lungo di 34km, la metà del chilometraggio (17km) o due terzi del chilometraggio totale sia svolto a ritmo gara per adattare sia l'apparato articolare, muscolare, cardiovascolare e la mente a far fronte alla fatica. In questo Periodo Specifico si deve cercare di migliorare, come dice Enrico Arcelli, **"la Resistenza Specifica"** del Maratoneta, quindi correre il più possibile a ritmo maratona. Il Lungo Lento Specifico è possibile correrlo con diverse modalità (**newsletter 06 04 07 "Il Lungo"**). In base alle nostre caratteristiche fisiche possiamo correre il Lungo Classico, cioè a ritmo uniforme, questo va bene per i principianti, o amatori che non hanno particolari velleità cronometriche. Lungo Progressivo, o Lungo con Variazioni è adatto a podisti di una certa esperienza e che vogliono migliorare il proprio personale sulla distanza dei 42km/195mt. Se ad esempio ipotizziamo che il ritmo della Soglia Anaerobica (Newsletter 11 12 06 Potenza aerobica) è di 5'00 al km, dovremmo correre il **Lungo Classico** al ritmo di 6'00/5'50 al km, cioè 1'/50" più lento del ritmo di soglia anaerobica; il Lungo Progressivo dovremmo correrlo da 6'10 al 5'40 al km, mentre il Lungo con Variazioni dovremmo alternare frazioni a 6'00 al km, e frazioni a 5'40/5'30 al km. E' comunque da tener presente che il tutto dipende dalla propria esperienza e sensibilità ai ritmi di corsa, ecco perché di fondamentale importanza divengono anche le sedute di **Corsa Progressiva** e le **Variazioni di ritmo** che si corrono a un ritmo vicino e superiore al ritmo maratona per tratti che vanno man mano crescendo. Iniziando con Progressivi di 9km, fino ad arrivare anche a 18/20 km di progressivo, ove il ritmo aumenta di volta in volta. Mentre per le variazioni si può partire con variazioni brevi di 3km, fino ad

arrivare a Variazioni lunghe di 7km, il tutto per migliorare la sensibilità del nostro organismo a correre a diversi ritmi. Inoltre, risulta essere importante in questo periodo specifico recuperare le fatiche degli allenamenti specifici, e quale mezzo più idoneo della **Corsa Lenta** svolta nel giorno dopo un allenamento impegnativo come può essere un Lungo o una corsa Progressiva. E' opportuno abbinare la Corsa Lenta a dei tratti di allunghi di 100mt per ridare brillantezza alle gambe. Ritengo che un altro mezzo di allenamento che non dovrebbe mai mancare neanche in questo Periodo Specifico è il **Medio** fondamentale per migliorare prevalentemente il consumo dei grassi , iniziando da 9km fino ad arrivare anche a 20km di Corsa Media, corsa a un ritmo di 30" più lento della velocità di soglia anaerobica. Infine, dovremmo iniziare a prendere parte a delle gare brevi (10km) e medie (21km) per consolidare ulteriormente la Potenza Aerobica e quindi innalzare la Soglia Anaerobica. In pratica gli allenamenti di **Corto Veloce** di 8/12km e le **Gare brevi** sostituiscono in questo periodo le sedute di Corse Ripetute. Volendo esemplificare e riassumere le ultime 4 settimane della Preparazione per la Maratona possono avere lo schema seguente:

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL	RIPOSO	CVR	RIPOSO	CM	RIPOSO	LUNGO
CL	RIPOSO	RM	RIPOSO	CPR	RIPOSO	GARA 21Km
CL	RIPOSO	CVR	RIPOSO	CM	RIPOSO	gara 10km
CL	RIPOSO	RM	RIPOSO	CL	RIPOSO	MARATONA

Lo schema su menzionato può essere un esempio di come programmare le ultime 4 settimane del Periodo Specifico di Preparazione, man mano che ci si avvicina alla Maratona l'intensità degli allenamenti e la quantità del chilometraggio totale dovrebbe diminuire per dare all'organismo la possibilità di assimilare i benefici trasmessi dall'allenamento. Quindi la regola di questo ultimo periodo è **"allenarsi SI, ma anche e soprattutto recuperare e riposare "**. Come si può vedere l'ultimo Lungo è opportuno effettuarlo 4 settimane prima della Maratona, e la Mezza Maratona come Test è opportuno programmarla 3 settimane prima della Maratona, facendo attenzione a non forzare troppo il ritmo, deve essere un modo per testare la nostra condizione fisica, e provare verificare alcune situazioni particolari, come il ritmo gara, i rifornimenti, la tensione pre-gara, ecc.

Spero con queste 3 newsletter sulla "Preparazione per la Maratona", di aver dato l'idea di come programmare una Maratona e come allenarsi al meglio per affrontarla nel miglior modo possibile con l'obiettivo principale di arrivare al traguardo soddisfatti e con la voglia di riprovarci.

Buona corsa a tutti!

Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it