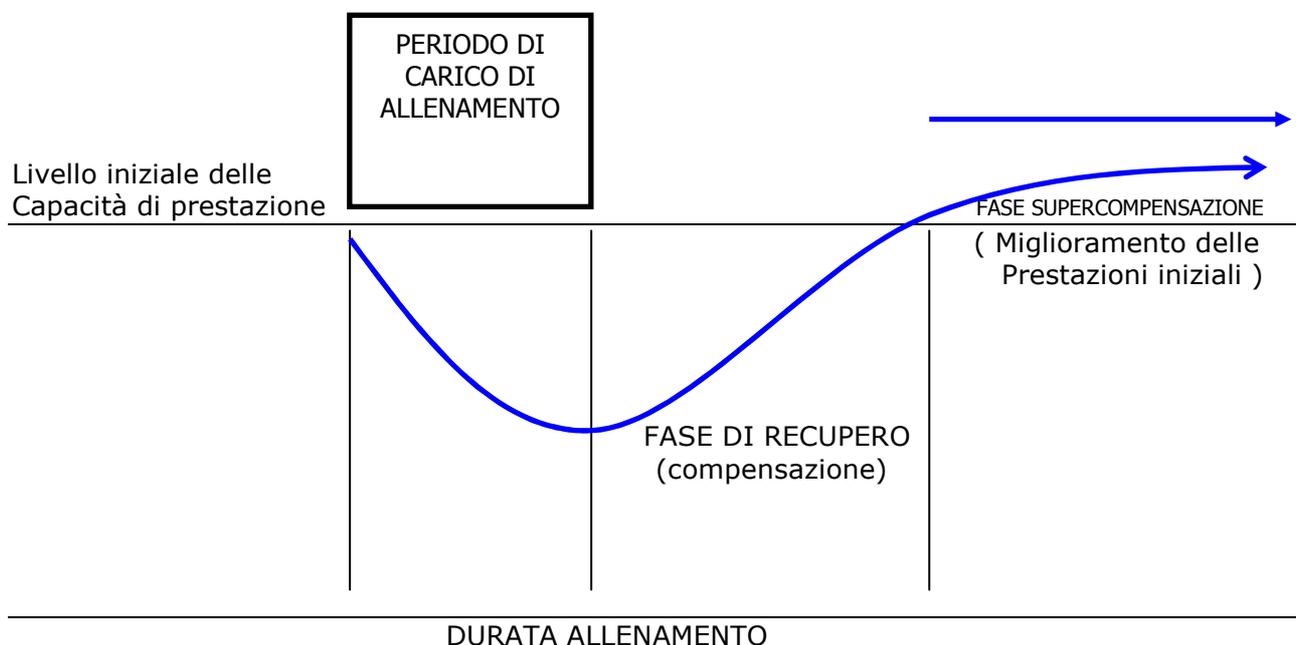


## PROGRAMMA UN INVERNO PERFETTO

In questo periodo dopo archiviati i Campionati Regionali su strada sulla distanza di 10km e dopo aver partecipato alle Maratone autunnali è opportuno programmare e organizzarsi per il periodo invernale e per effettuare una buona preparazione per arrivare preparati ai prossimi obiettivi di primavera. Purtroppo il termine "**Programmazione dell'allenamento**" nel vocabolario della corsa dei podisti amatori il più delle volte manca. Circa il 70% (a essere buono) dei podisti amatori non programmano in maniera specifica la loro preparazione atletica, il più delle volte ci si allena e basta, senza un criterio ben definito. Non rispettando una programmazione a lungo termine si rischia di incorrere in infortuni e di non raggiungere gli obiettivi prefissati inizialmente. Non sempre si può gareggiare e allenarsi al massimo delle proprie potenzialità, quindi diventa necessario alternare in maniera diligente il concetto di carico e scarico.

Per **periodo di carico** si intende quel periodo della preparazione ove si cerca di trasmettere al nostro organismo quelli stimoli efficaci per migliorare dal punto di vista organico, mentale, biomeccanico, ecc.

Per **periodo di scarico** si intende invece quel periodo ove gli allenamenti si ridimensionano in numero di sedute, in quantità (chilometri percorsi e tempo totale di allenamento), in qualità delle sedute. Tutto ciò per rispettare un principio sacrosanto della metodologia dell'allenamento, e cioè la **supercompensazione**. A ogni stimolo allenante (sforzo) si necessita di un periodo di recupero, il quale dipenderà dalla intensità e dalla durata dello stimolo allenante trasmesso all'organismo. Se dopo un periodo più o meno lungo di preparazione, invece di programmare un periodo di riposo, continuiamo ad allenarci si rischia che la condizione fisica peggiora, e di conseguenza le prestazioni calano. Allenandosi in uno stato di affaticamento l'organismo potrebbe risentirne e gli infortuni potrebbero essere all'ordine del giorno con periodi di stop dall'attività fisica più o meno lunghi. Vediamo di seguito il grafico inerente al **principio di supercompensazione**.



Come si può notare dal grafico, da una condizione fisica e prestativa iniziale, si procede con un allenamento mirato (periodo di carico) per un determinato periodo di tempo, almeno 3 settimane per ottenere dei miglioramenti, e successivamente segue una fase di recupero (periodo di scarico). Dopo questa fase di "compensazione", segue una fase di supercompensazione ove si ricomincia ad allenarsi partendo da una condizione prestativa migliore.

Se invece di inserire una fase di recupero dopo un periodo di carico, si inseriscono altre sedute di allenamento impegnativo, si rischia di avere un calo delle capacità prestative, per non aver dato all'organismo quel periodo ideale per rigenerarsi.

Per evitare che tutto ciò accada è opportuno rispettare delle indicazioni e regole generali che riguardano la programmazione dell'allenamento in generale:

◇ **Gradualità e progressività:** è necessario nell'impostazione dell'allenamento rispettare la gradualità e progressività degli stimoli allenanti dal punto di vista dell'intensità e durata dell'allenamento. Esempio, non è possibile passare da 30'00 di Corsa Lenta a 1h00' di Corsa Media nella settimana successiva. E' necessario rispettare le normali leggi fisiologiche del nostro organismo , senza forzare i tempi.

◇ **Continuità e ripetitività:** finché si possano ottenere dei miglioramenti dal punto di vista fisico, mentale, e quindi prestativo, è necessario la ripetitività del gesto, e quindi l'utilizzo dello stesso mezzo di allenamento per un determinato periodo di tempo. Non possiamo pretendere che dopo 2 sedute di Ripetute si migliori la soglia anaerobica, o dopo due uscite di corsa lenta si migliori la resistenza aerobica, c'è necessità di stimoli ripetitivi nel tempo.

◇ **Variabilità mezzi allenamento:** visto e considerato il fatto che ogni mezzo di allenamento sviluppa e migliora una determinata capacità del nostro organismo in maniera specifica, è necessario variare il più possibile i mezzi di allenamento proposti di settimana in settimana, di periodo in periodo di preparazione. Se corriamo sempre lentamente la capacità prestativa andrà incontro a un periodo di stallo, al tempo stesso se corriamo sempre veloce potremmo incorrere in uno stato di affaticamento con peggioramento della performance.

◇ **Rispettare il binomio Recupero + Allenamento:** è fondamentale capire che entrambi gli aspetti, recupero/allenamento, vanno in simbiosi. Non ci si può migliorare se non ci si allena con costanza, regolarità , gradualità , progressività, ma al tempo stesso per assimilare il lavoro svolto nelle sedute di carico , è necessario dare all'organismo il dovuto e meritato recupero, sia mentale che fisico. Molti podisti amatori pensano che un giorno di riposo, o corsa lenta possa far scadere la propria condizione fisica.

◇ **Carichi personalizzati:** non è possibile allenarsi tenendo presente delle tabelle di allenamento programmate in maniera generica senza individualizzazione e quindi personalizzazione dei carichi allenanti. Ogni programma di allenamento deve partire dalla valutazione funzionale del soggetto e dalla successiva individualizzazione dei carichi allenanti (mezzo di allenamento idoneo, ritmi di allenamento, frequenza cardiaca di riferimento, soglia aerobica e soglia anaerobica , obiettivo da raggiungere).

Dopo aver analizzato in maniera generale alcuni principi riguardanti la programmazione dell'allenamento e la gestione dei momenti di allenamento e recupero , vi allego di seguito un esempio di programmazione allenamento per un "Inverno perfetto" per i prossimi 3 mesi.

***"Scheda Programmazione Allenamento Invernale" >>> scarica***

Buona corsa

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