

I documenti di www.mistermanager.it



Gli allenamenti a caratteristiche miste

Può capitare, nei finali di stagione, di trovarsi per 10-15 giorni senza gare, con la relativa necessità di fare un allenamento impegnativo per mantenere/migliorare la condizione atletica; può altresì capitare che venga il dubbio di che tipo allenamento fare per ottimizzare la preparazione in funzione delle ultime gare. Infatti, proprio nel finale di stagione c'è il rischio che ci sia il decadimento delle qualità Neuromuscolari e quindi ci sia la necessità di fare un "richiamo", ma allo stesso tempo di continuare a lavorare sulle Velocità/Capacità di gara.

Gli allenamenti a Caratteristiche miste forniscono stimoli allenanti che vanno in diverse direzioni, ma allo stesso tempo si concatenano gli uni con gli altri proprio perché vengono effettuati nella stessa seduta. Per questo motivo sono molto impegnativi e non vanno fatti a meno di 7 giorni dalle gare.

Di seguito riportiamo 4 varianti interessanti per chi corre su distanze dai 5000m alla mezza.



ALLENAMENTO N° 1 (Velocità di gara)

Utile per chi prepara gare di 5-10 Km, l'effetto allenante principale è quello di *incrementare e/o mantenere la Velocità di gara in sinergia con il mantenimento delle qualità neuromuscolari* →

- 1) *Riscaldamento* 6 Km con ultimi 2 km in progressione (CM/CV).
- 2) *Allunghi veloci*: 5 x 100m (RG 800-1500m) rec 200m.
- 3) *Progressivo di 4 Km*: 2 Km di CM + 2 Km di CV.
- 4) *Ripetute brevi*: 5-10 x 400 al RG 5000m rec. 100m

L'allenamento si struttura in 4 parti durante le quali si alternano ritmi intensi a ritmi più lenti. La difficoltà (e quindi il maggiore stimolo allenante) sta nel riuscire a correre a ritmo gara le 5-10 ripetizioni finali del 4° settore malgrado la fatica indotta dai primi 3 settori.

Tra un settore e l'altro è possibile fare 2-4' di CL.

ALLENAMENTO N° 2 (Neuromuscolari)

Utile quando ci si accorge, nella parte finale o centrale della stagione, di aver perso qualità di brillantezza della falcata. È un allenamento molto impegnativo dal punto di vista neuromuscolare, quindi è da fare in condizioni di estrema freschezza fisica →

- 1) *Riscaldamento*: 3 Km CL + (3 x 200m RG 1500 rec. 200m)
- 2) *SAL (salite brevi)*: 4 x 50-60m max intensità, rec. 60-90".
- 3) *Progressivo di 1000m*: 400m CL + 400m CM + 200m CV.
- 4) *SAL (salite brevi)*: 4 x 50-60m max intensità, rec. 60-90".
- 5) *Progressivo di 1000m*: 400m CL + 400m CM + 200m CV.
- 6) *Allunghi veloci*: 5-10 x 100m (RG 1500m) rec 200m.

La difficoltà principale di quest'allenamento sta nel riuscire a fare gli allunghi dell'ultimo settore ad un ritmo veloce malgrado la fatica indotta dalla parte restante dell'allenamento. È facile intuire che questo tipo di allenamento è consigliato a chi partecipa a gare non più lunghe di 5-10 Km. Tra un settore e l'altro non bisogna lasciar passare più di 1' (di corsa lenta); questo permette di mantenere elevato durante l'allenamento l'intensità metabolica.



ALLENAMENTO N° 3 (Neuromuscolari)

Ha caratteristiche analoghe a quello precedente, ma può essere consigliato anche a chi partecipa a gare di lunghezza superiore ai 10 Km.

- 1) *Riscaldamento*: 3 Km CL + (3 x 200m RG 1500 rec. 200m)
- 2) *SAL (salite brevi)*: 5 x 50-60m max intensità, rec. 60-90".
- 3) *Ripetute medie*: 4 x 800m (RG 10000) rec. 300m
- 4) *SAL (salite brevi)*: 5 x 50-60m max intensità, rec. 60-90".
- 5) *Ripetute medie*: 4 x 800m (RG 10000) rec. 300m

Il fatto di alternare salite brevi a ritmi gara rende lo svolgimento delle ripetute medie particolarmente impegnative. Tra un settore e l'altro è possibile fare 1-2' di CL (a seconda del livello di allenamento).



ALLENAMENTO N° 4 (Velocità/Capacità di gara)

Rappresenta l'allenamento che nei finali di stagione permette di allenare la Velocità e la Capacità di gara in maniera specifica alle proprie esigenze. Infatti, modulando le lunghezze e le intensità dei vari step è possibile agire sui punti in cui in quel determinato periodo della stagione ci si sente maggiormente carenti. Sostanzialmente, l'alternanza di vari tipi di ripetute (brevi, medie e lunghe) permette di sviluppare tutte le qualità di gara, in quanto ogni lavoro è fatto in condizioni di affaticamento (effetto allenante più marcato).

Per lo sviluppo predominante della Velocità di gara (Esempio 1)

- 1) 5-6 x 200 (RG 1500-2000) rec. 200m
- 2) 2 x 1300 (RG 10000-mezza) rec 300m
- 3) 5-6 x 200 (RG 1500-2000) rec. 200m
- 4) 2 x 1200 (RG 10000-mezza) rec. 300m

Per lo sviluppo predominante della Velocità di gara (Esempio 2)

- 1) 4 x 400 (RG 3000-5000) rec. 200m
- 2) 2 x 800 (RG 10000-mezza) rec. 300m
- 3) 3 x 400 (RG 3000-5000) rec. 200m
- 4) 2-3 x 800 (RG 10000-mezza) rec. 300m

Per lo sviluppo predominante della Capacità di gara (Esempio 1)

- 1) 4 x 200 (RG 1500-2000) rec. 200m
- 2) 3 x 1300 (RG 10000-mezza) rec. 300m
- 3) 4 x 200 (RG 1500-2000) rec. 200m
- 4) 2 x 1300 (RG 10000-mezza) rec. 300m

Per lo sviluppo predominante della Capacità di gara (Esempio 2)

- 1) 3 x 400 (RG 3000-5000) rec. 200m
- 2) 4 x 800 (RG 10000-mezza) rec. 300m
- 3) 2 x 400 (RG 3000-5000) rec. 200m
- 4) 3-4 x 800 (RG 10000-mezza) rec. 300m

Ogni allenamento deve essere preceduto da un riscaldamento accurato "Tipo gara", mentre tra un settore e l'altro possono essere fatti 2-3' di CL (a seconda del livello di allenamento e stanchezza). Per effettuare questi ultimi 4 allenamenti è assolutamente necessario:

- Aver già effettuato durante la stagione allenamenti di **ripetute** brevi e medie.
- Aver raggiunto un livello di **qualità neuromuscolari** sufficientemente elevato.
- Essere **sufficientemente freschi** e non affaticati dagli allenamenti precedenti.



Conclusioni

Gli allenamenti riportati sopra rappresentano solamente un esempio di come possono essere strutturati questo tipo di allenamenti. Il concetto di fondo è che **l'eseguire ritmi di corsa ad intensità diversa permette di allenare (negli ultimi 2 settori della seduta) le fibre muscolari in condizioni di affaticamento e quindi con un effetto più marcato.**

Ogni podista, in base alle proprie caratteristiche e livello di allenamento, può modificare le varie sedute nel numero di ripetizioni per ogni settore (è inutile correre l'ultimo settore a ritmi più bassi di quelli teorici, tanto vale modificare la seduta stessa), mentre i metri e i minuti di recupero non andrebbero modificati. In alcuni allenamenti, nell'ultimo settore sono indicate un numero di ripetizioni variabili; ovviamente, *nel caso in cui non si riesca più ad effettuare alla velocità prestabilita o se ci si sente particolarmente stanchi è da optare per il numero minimo di ripetizioni, se non interrompere precocemente l'allenamento.*