

I documenti di
www.mistermanager.it

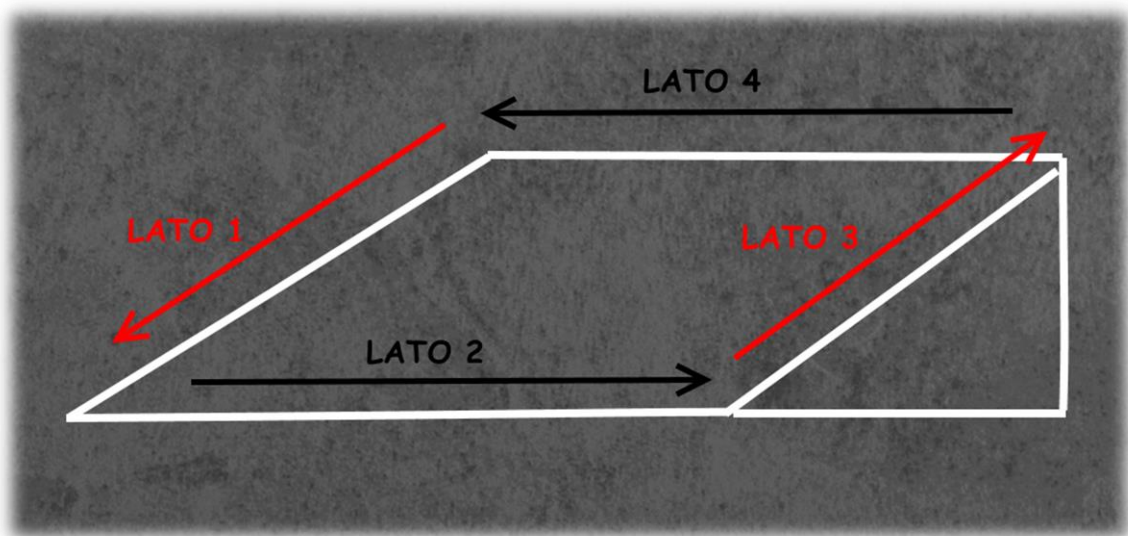


ALLENIAMO LE COMPONENTI NEUROMUSCOLARI CON I "SALISCENDI"

Come approfondito nella variante [Rollercoaster dei Lunghi](#) (**Lunghi con saliscendi finali**), l'alternare salite e discese a ritmi medi è un forte stimolo allenante per tutte le componenti neuromuscolari del podista (Forza e Velocità), unitamente alle componenti metaboliche. Se nel mezzo sopra citato, i *saliscendi a ritmi medi* venivano affrontati nel finale di corsa, oggi approfondiamo un mezzo che sfrutta questo stimolo per tutto l'allenamento.

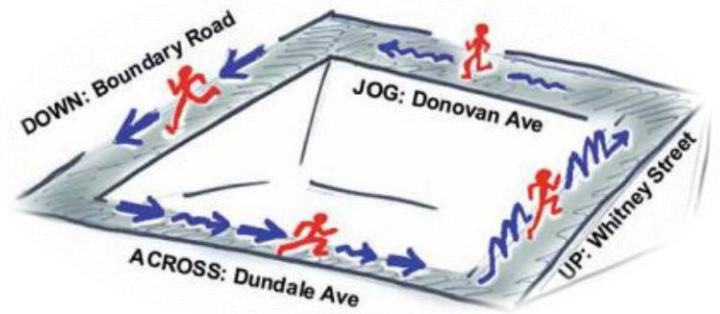
SCHEMA D'ALLENAMENTO

Lo schema principale prevede di trovare un tratto di strada circolare con *1 salita, 1 discesa e 2 tratti pianeggianti di raccordo*, corrispondenti ai **Lati** dello schema (vedi figura sotto). I lati possono essere di una distanza compresa tra **200/450m**; ovviamente non è necessario trovare un sistema di strade così preciso.....è sufficiente trovare 1 salita e una discesa e 2 strade di raccordo prevalentemente pianeggianti. Solitamente è facile trovare uno schema del genere nei paesi sistemati sui versanti delle colline/montagne.



Appare ovvio che l'allenamento consiste (dopo un adeguato riscaldamento) di seguire la direzione delle frecce; le varianti principali sono 4 e sono relative alle intensità di percorrenza dei vari lati.

VARIANTE 1a: si corrono i lati 1 e 3 ad intensità elevata (sovrapponibile a quella che si tiene in una gara di 5000m) e i lati 2 e 4 di corsa blanda. L'effetto è particolarmente marcato nei confronti della **Forza** (Lato 3) e della **Velocità** (Lato 1). Durata di una seduta: la prima volta è possibile eseguire anche solo 20' (essendo corsa ad inizio preparazione), passando poi a 25-30' la seconda volta e 35-40' la terza.



VARIANTE 1b: si corrono i lati 2 e 4 ad intensità elevata (sovrapponibile a quella che si tiene in una gara di 5000m) e i lati 1 e 3 di corsa blanda. Lo stimolo biologico, in questo caso sarà quello di lavorare sulla **Velocità di Gara** (RG5000m e RG10Km) in condizione di fatica, visto che (anche se corse di corsa blanda) la salita e la discesa comportano sempre un piccolo affaticamento dei muscoli. Durata di una seduta: si parte da 40' e si può arrivare fino all'ora.

VARIANTE 2a: si corrono i lati 1 e 3 ad intensità media (sovrapponibile a quella che si tiene in una gara di 21Km) e i lati 2 e 4 di Corsa Lenta. A differenza del protocollo 1a, i tratti 2-4 vengono fatti di CL, che è più elevata della Corsa Blanda. In altre parole, rispetto a 1a la differenza (forbice) in intensità tra i vari tratti è inferiore. Questo permette di lavorare anche sulle **componenti metaboliche** (in regime di fatica muscolare), applicare alle gare con salite/discesa. Durata di una seduta: considerandolo un allenamento specifico per la gara, è da correre anche in base alla lunghezza delle competizioni preparate. Si può andare quindi dai 50' ai 70'. Nel caso in cui si preparino dei Trail, è consigliabile effettuarlo su sterrato con scarpe adeguate.



VARIANTE 2b: si corrono i lati 2 e 4 ad intensità media (sovrapponibile a quella che si tiene in una gara di 21Km) e i lati 1 e 3 di Corsa Lenta. Questo permette di lavorare anche sulle **componenti metaboliche** (in regime di fatica muscolare), applicare alle gare in pianura. Durata di una seduta: anche in questo caso è ragionevole ipotizzare di utilizzarlo nel periodo Specifico. Un volume di 50-70' può considerarsi adeguato.

PROPEDEUTICA E INSERIMENTO NEI PERIODI STAGIONALI (ISTRUZIONI PER L'USO)

Prima di approcciare a questi mezzi, è fondamentale comprendere la **differenza tra Corsa Blanda e Corsa Lenta**: la prima è quella che consente di effettuare il lato successivo ad intensità elevata/adeguata (quindi può essere anche molto lenta, soprattutto a fine seduta), mentre la seconda è l'intensità che si tiene quando si fanno i Lunghi o la Corsa Lenta.

Inoltre, il riferimento RG5000m non è quello della velocità, ma l'**intensità fisiologica** di tale sforzo.

Nella tabella sotto è possibile vedere uno schema riassuntivo di quanto detto sopra. Ma quando inserire i vari mezzi, in base al momento della stagione (periodo Generale, Speciale o Specifico)?

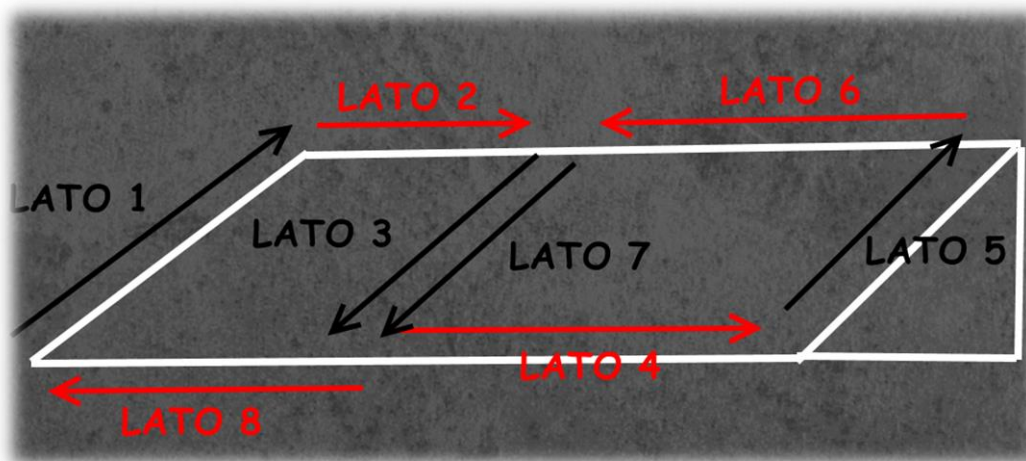
Dalla tabella è possibile vedere che la Variante 1a (presentando ritmi intensi e diversificati in salita/discesa) è preferibile affrontarla all'inizio della stagione (*periodo Generale*); la Variante 1b, che presenta già ritmi specifici (ma per tratti corti), è ideale inserirla nel secondo periodo della stagione (*Speciale*). Le ultime 2 varianti sono da proporre nel *periodo Specifico*, nel caso in cui si corrano corse con salite e discese (Variante 2a) o gare in piano (Variante 2b).

Recupero: essendo mezzi che utilizzano ritmi e distanze diverse, è facile comprendere come (malgrado siano particolarmente impegnativi) non necessitino di particolare recupero. Un intervallo di **48h** dalla seduta impegnativa successiva è più che sufficiente.

	Modalità lati 1-3	Modalità lati 2-4	Stimolo allenante	Periodo dell'anno
VARIANTE 1a	Intensità RG5000m	Corsa Blanda (molto lenta)	Forza e Velocità	Generale Speciale
VARIANTE 1b	Corsa Blanda (molto lenta)	Intensità RG5000m	Velocità di gara in regime di fatica	Speciale
VARIANTE 2a	Intensità Rgmaratonina	Corsa Lenta	Ritmo salita/discesa in regime di fatica	Specifico
VARIANTE 2b	Corsa Lenta	Intensità Rgmaratonina	Velocità di gara in regime di fatica	Specifico

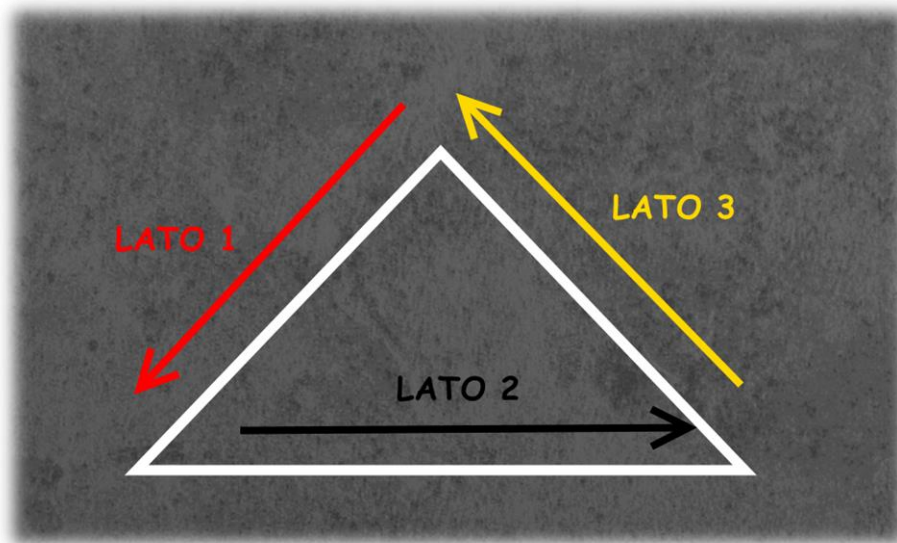
CONCLUSIONI ED ALTRE VARIANTI

Lo stimolo biologico di questo tipo di sedute è **misto**, perché allena sia le *componenti metaboliche* (dovuto al fatto che non ci sono pause) che *neuromuscolari* (dovuto a cambi di pendenza e velocità), con delle ovvie differenze in base alle varianti presentate sopra. È fondamentale cogliere la differenza tra le prime 2 sedute e le altre 2: le prime utilizzano **differenze di velocità** abbastanza elevate (Corsa Blanda – RG5000m), mentre nelle seconde questa differenza di intensità è minore (Corsa Lenta e RGmaratonina). Da qui è facile comprendere come le prime possano essere utilizzate nella fase iniziale/centrale della stagione, mentre le altre nella seconda parte. Non vengono utilizzate intensità o densità maggiori, per fare in modo che *la fatica non comprometta la tecnica di corsa*.



Nella figura sopra, è rappresentata una struttura che sfrutta l'insieme di più strade/percorsi con 2 strade in piano (Lati 2-4-6-8) e 3 strade di comunicazione (Lato 1, Lati 3-7 e Lato 5). Le modalità di esecuzioni sono le stesse di sopra, ma ovviamente il **percorso (a forma di "8")** diventa meno monotono.

L'ultima figura indicata nella figura sotto, nasce dall'esigenza di non avere un percorso "a rettangolo", ma una **struttura triangolare più semplice con salita/discesa/pianura**. In questo caso le modalità di esecuzione sono leggermente diverse, anche se gli stimoli allenanti sono simili. In tutti i casi si tratta di *alternare un lato lento ad un lato veloce*, solo che si alterneranno i lati intensi ogni 2 giri: ad esempio, nel primo giro si correranno veloci i lati 1 e 3, nel secondo giro il lato 2, ecc.



Le varianti della struttura a triangolo sono riferite alla forbice delle 2 velocità:

- **Variante 1**: alternare un'intensità pari al RG5000m (veloce) alla Corsa Blanda (lenta)
- **Variante 2**: alternare RGmaratonina a Corsa Lenta.

Sotto riportiamo i mezzi allenanti già approfonditi che hanno caratteristiche simili (ma non complementari) a quelli affrontati oggi.

MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA FORZA

- 1) [Salite Forza Resistente e Ripetute Medie in salita.](#)
- 2) [Ripetute in salita, CM in salita, Fartlek in salita e Circuiti in salita](#)
- 3) [Alcuni tipi di Fartlek](#)
- 4) [Le salite estensive](#)

MEZZI CHE ALLENANO PREVALENTEMENTE LA VELOCITA'

- 1) [Ripetute Brevi e Medie](#)
- 2) [I lavori di Speed Endurance](#)
- 3) [Gli allunghi](#)
- 4) [10-20-30 Training Concept](#)
- 5) [Velocizzazione dei ritmi](#)

MEZZI A CARATTERISTICHE MISTE

- 1) [Allenamenti a caratteristiche miste](#)
- 2) [I circuiti di Lydiard](#)
- 3) [Le salite brevi](#)
- 4) [Le Ripetute forza/velocità](#)