

Allenamenti di corsa infrasettimanali

Facendo 2 allenamento infrasettimanali, si può fare un allenamento leggero (40-60 di corsa lenta) + uno di quelli indicati sotto. **L'importante è percepire, la Domenica, di non essere ancora affaticati da questi allenamenti.**

Il mio consiglio è quello di provarli tutti (uno a settimana), e cercare di capire gli effetti allenanti che percepisci, visto che ogni atleta è diverso dall'altro e di conseguenza non tutti "rispondono" allo stesso modo.

Inizia sempre con i volumi minimi (serie e ripetizioni), in maniera tale da incrementare gradualmente i carichi (e di conseguenza la condizione atletica), tenendo basso il rischi odi infortuni.

Fartlek

Correre in maniera alternata velocità leggermente superiori a quella di una gara di 10 Km a velocità blande (a sensazione, per recuperare lo sforzo)

- Alternare 20" veloci a 40" blandi. Si possono fare 2-3 serie da 6-8' intervallate da 6-10' di corsa lenta
- Alternare 40" veloci a 1'20" blandi. Si possono fare 2 serie da 10-14' intervallate da 5-8' di corsa lenta.
- Alternare 1' alla stessa intensità (più o meno) di una gara di 10Km a 1' di corsa blanda/lenta. Fare una sola serie di 16-30'

Far precedere il tutto da un riscaldamento di circa 20' con corsa lenta con un po' di allungamento ed eventualmente qualche allungo leggero.

Allenamenti progressivi

Correre l'allenamento incrementando progressivamente la velocità, correndo ad intensità particolarmente elevata solo l'ultima parte dell'allenamento.

Consiste sostanzialmente nel dividere l'allenamento in 3 step; in quello iniziale si corre lentamente, in quello centrale si accelera leggermente, mentre in quello finale si corre ad intensità percepite elevate (ma senza esagerare).

Esempio: 40' di corsa lenta + 18' di corsa ad intensità media (circa ritmo maratonina) + 2' ad intensità elevata (pari o leggermente superiore a quella di una gara di 10 Km). Con il miglioramento della condizione di forma si può accorciare la lunghezza dello step iniziale e allungare quelli centrali/finali.



mistermanager.it

Allenamento intermittente

È consigliabile farlo dopo essersi fatto un po' di esperienza con i fartlek. Il concetto è lo stesso del fartlek (si alternano intensità veloci a brande), ma gli intervalli sono della stessa durata; per questo è più faticoso. Ecco alcuni esempi

- 3 x 6' di Intermittente [alternare 30" veloci (leggermente più veloci di una gara di 10 Km) a 30" blandi]
- 3 x 8' di Intermittente [alternare 30" veloci (leggermente più veloci di una gara di 10 Km) a 30" blandi]
- 3 x 10' di Intermittente [alternare 30" veloci (leggermente più veloci di una gara di 10 Km) a 30" blandi]

Tra ogni serie, inserire 5' di corsa lenta/blanda.

Far precedere il tutto da un riscaldamento di circa 20' con corsa lenta con un po' di allungamento ed eventualmente qualche allungo leggero.

Salite brevi

Si tratta di scegliere una salita di 60-80m ripida ed effettuarla a velocità abbastanza elevata e ritornando di corsa blanda verso la base della discesa e poi ripartire. In poche parole, alla fine di ogni salita (affrontata a velocità elevata, ma non massimale) si scende di corsa blanda e poi si riparte un numero definito di volte. È un allenamento molto utile per la forza muscolare delle gambe; l'effetto allenante è quello di incrementare la capacità di recupero e la lunghezza del passo mentre si corre. Il "difetto" è dovuto al fatto che (soprattutto le prime volte) è necessario saper dosare bene la velocità e il numero di salite, altrimenti si rischierebbe di infortunarsi.

Esempio: 20' di corsa lenta + 3 salite + 10' di corsa lenta + 3 salite + 20' di corsa lenta. Con l'aumentare delle sedute si possono aumentare il numero delle ripetizioni, arrivando ad un totale massimo di 12 salite per seduta.

Far precedere il tutto da un riscaldamento di circa 20' con corsa lenta con un po' di allungamento ed eventualmente qualche allungo leggero.

Farlek medio

Il principio è lo stesso del fartlek, ma si corre ad intensità inferiore rispetto al ritmo gara di 10 Km. Ad esempio, per 1 ora d'allenamento si può fare in questo modo:



mistermanager.it

20' di riscaldamento + 40' alternando 5' di Corsa media (via di mezzo tra la corsa lenta ed il ritmo gara 10 Km....all'incirca è il ritmo maratona) a 5' di corsa lenta.



mistermanager.it