

ALLUNGHII DI FULVIO MASSINI

N.B.: Fulvio Massini è l'autore da cui ho preso questo esercizio.

Esecuzione: si tratta di correre degli allunghi rispettando le indicazioni sotto.

Fase 1: correre 50m (6 ripetizioni con recupero da fermo a piacere) a velocità simile a quella di gara dei 10 Km cercando (senza esagerare) di

➤ *Stare “alti”* con il busto, ma non inarcare la schiena (al limite inclinare, di pochissimo in avanti il busto).

L'obiettivo dovrebbe essere quello di tenere il *bacino avanti* ed appoggiando con i *piedi sotto il baricentro* (può essere utile tenere i gomiti più indietro del solito...ma non rigidi)

Incremento del carico: con il passare delle sedute è possibile aumentare la velocità incrementando la **frequenza dei passi**, ma rimanendo con l'impatto del piede sotto il baricentro (➔ *non fare passi lunghi*). Si può anche aumentare molto gradualmente la lunghezza degli allunghi (fino a 70-80m) e/o il numero totale (fino a 10-12), ma assicurandosi di riuscire a recuperare per la seduta successiva.

L'importante è percepire il minimo sforzo mentre si corre: evitare quindi tutti quegli atteggiamenti che fanno percepire rigidità, soprattutto nella parte superiore del corpo!

Fase 2: (dopo qualche mese) correre 80-100m a velocità leggermente superiore rispetto allo step precedente cercando di mantenere lo stesso atteggiamento della “fase 1” (“stare alti!”).

Il *recupero* deve essere “a piacere”, ma tale da effettuare ogni allungo avendo la garanzia di aver smaltito la fatica di quello precedente. Anche il *volume* deve essere adattato all'intero programma di allenamento settimanale.

N.B.: per aumentare la velocità (mai troppo più veloce del RG5Km) aumentare la lunghezza del passo *alzando maggiormente il ginocchio*, ma *rimendo con l'impatto del piede sempre sotto il baricentro*; non sarebbe una “corsa balzata” e neanche uno “skip”, ma una corsa con il ginocchio più alto del solito.

L'importante è percepire il minimo sforzo mentre si corre: evitare quindi tutti quegli atteggiamenti che fanno percepire rigidità o contrazioni muscolari eccessive!