

UN'ESTATE DI CORSA... MA RILASSANTE

L'estate per noi "amanti della corsa" è una stagione delicata, in quanto dobbiamo organizzare il tempo da dedicare a noi stessi, al proprio relax, alla famiglia, ai propri Hobby. L'estate ci permette di avere un contatto più intimo con noi stessi e con la natura che ci circonda, le ferie, gli impegni lavorativi che diventano sempre meno stressanti ci aiutano ad avere più tempo per il nostro BENESSERE psicofisico. Allo stesso tempo noi podisti sappiamo che l'estate è anche un periodo ove si programmano gli impegni agonistici dell'autunno/inverno. Infatti se vogliamo prepararci per una Maratona che si terrà a Settembre/Ottobre, abbiamo necessità di programmare la preparazione almeno dal mese di Luglio per poter arrivare adeguatamente preparati all'evento. Quindi la domanda è : "come fare a conciliare allenamento, e relax? Passione e divertimento?" E' importante organizzare la preparazione in maniera tale che non stravolga le nostre abitudini estive, e al tempo stesso riusciamo ad ottenere dei benefici dagli allenamenti svolti. E' auspicabile come regola generale allenarsi meno a lungo, ma più intensamente. E' preferibile effettuare allenamenti brevi, ma intensi, e ogni tanto inserire delle sedute di Lungo Lento per migliorare la resistenza aerobica. Si può partecipare, senza troppo stressarsi, alle gare brevi di 10km per migliorare la potenza aerobica e quindi innalzare la nostra soglia anaerobica (vedi newsletter "[potenza aerobica](#)") che ci permettono di aumentare la potenza del nostro organismo e correre più veloce. Quindi, per evitare il problema di dedicare troppo tempo agli allenamenti lunghi e stressarci eccessivamente, in questo periodo dell'anno possiamo correre di meno, ma più velocemente. Quindi andrebbero bene allenamenti di Corto Veloce, Corsa Media, Corsa con Variazioni, qualche seduta di Interval Training sulle distanze classiche di 200/400/600mt. Inoltre, altro problema dell'estate è dato dalla presenza del caldo in quasi tutte le ore della giornata tranne per le prime ore mattutine (5.00/7.00) e nelle ore serali (19.00/21.00). Il consiglio è di scegliere le ore a noi più congeniali in base alle abitudini di vita, al lavoro, agli impegni familiari, scegliendo o la mattina presto (preferibile), o nel tardo pomeriggio. Ho evidenziato il fatto che è preferibile la mattina, perché la temperatura è più fresca, e siamo riposati, il tutto ci permette di poter allenarci con più energie. Mentre per quanto concerne l'allenamento effettuato di sera dobbiamo tener presente che veniamo da una giornata di lavoro, o di mare, e entrambe le situazioni comunque ci creano uno spreco di energia. Inoltre, la sera è sempre più difficile recuperare, e la notte potremmo accusare qualche disagio nel dormire, soprattutto se la seduta di allenamento è stata molto impegnativa. Quindi il consiglio è quello di scegliere preferibilmente l'allenamento di mattina, e se proprio non possiamo, programmiamo le sedute più impegnative di mattina (interval training, lungo lento) e le sedute più "rilassanti" (corsa lenta, corsa media) il pomeriggio/sera. Per ovviare al problema del caldo, e al fatto di restare troppo tempo sulle gambe, si può in questo periodo dell'allenamento, programmare delle sedute con la **bici da corsa** per migliorare anche la resistenza aerobica con la positività di non soffrire eccessivamente il caldo, oltre al fatto che è un ottimo allenamento muscolare. Se ad esempio, dobbiamo eseguire una seduta un po' più lunga di 1h30', possiamo alternare 45' di bici e 45' di corsa. Il tempo di allenamento è stato lo stesso, abbiamo migliorato comunque la resistenza aerobica, o capacità aerobica, con la positività di non gravare eccessivamente sullo stesso distretto muscolo/tendineo. Per chi non si accontenta può eseguire delle sedute di nuoto continuo a stile libero, sia in piscina che al mare. In piscina è più facile avere dei punti di riferimento, e le condizioni ideali per allenarsi di continuo, mentre al mare le avversità sono sempre in agguato, anche se in estate la maggior parte delle giornate presentano un mare abbastanza calmo, e ideale per nuotare. Quindi questo schema corsa, bici, nuoto, possiamo attuarlo prevalentemente durante il periodo generale di preparazione, Luglio/Agosto, poi man mano iniziamo ad allenarci in maniera specifica per la gara che vorremmo svolgere, allungando un po' le distanze, e mettere nelle gambe i chilometri alla

velocità di gara (Ritmo maratona). Programmare in maniera adeguata e diligente la preparazione estiva ci permette di godere appieno dell'estate, e di allenarci in maniera intelligente ottenendo i risultati desiderati che arriveranno in autunno/inverno. Inoltre, un inconveniente dell'estate è quello che si suda molta già durante le normali attività quotidiane, se in più ci mettiamo gli allenamenti dobbiamo fare in modo di non accusare disagi di disidratazione, alimentandoci in maniera equilibrata con frutta e verdura, e bere il giusto per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. In estate non ci si può dimenticare di dedicare del tempo al rilassamento, quindi vanno bene delle sedute di massaggio, se fatte in spiaggia ancora meglio, l'atmosfera piacevole con il tocco della massaggiatrice ritempererà il nostro organismo. Riepilogando, per allenarsi bene e rilassarsi in estate è opportuno:

1. allenarsi poco ma bene, più qualità che quantità;
2. non correre solamente, ma alternare bici, corsa e nuoto;
3. allenarsi in orari della giornata più consoni;
4. partecipare a gare brevi per evitare la monotonia degli allenamenti estivi;
5. rilassarsi con massaggi e mare;
6. divertirsi correndo e non.

Buona corsa e buon relax