

**La tua Mezza Maratona  
"Avanzato"  
Di Doug Rennie  
(Runner's World Italy)**

*Livello Medio/Alto*

**Profilo:**

Corri e competi ormai da diversi anni. Hai portato a termine gare brevi e gare lunghe (mezze maratone e forse persino maratone intere). Negli ultimi mesi hai percorso mediamente almeno 60 km a settimana. Hai già migliorato diverse volte il tuo record personale sulle distanze brevi e ora desideri spingerti più in là, senza però affrontare una 42 km. Hai voglia, anzi non vedi l'ora, di aumentare l'intensità degli allenamenti con prove veloci.

**Il Piano:**

"Uno degli obiettivi primari per gli atleti di livello è un aumento del chilometraggio settimanale che porti all'esecuzione di 'lunghi' adeguati - suggerisce il tecnico John Sinclair. Tutti capiscono l'importanza della corsa lunga nella preparazione della maratona, ma molti, troppi, non la ritengono necessaria per la mezza. Di lunghi non bisogna farne 50, ma uno o due aiutano molto". Un'altra cosa che devi tener presente a questo punto della tua carriera di runner, è che correre il lungo non vuol dire solo correre "più a lungo". Significa aumentare l'intensità dello sforzo, senza aggiungere chilometri, ma concentrandoti maggiormente sulla qualità del tuo allenamento. Questo è di vitale importanza per raggiungere buoni risultati su distanze come i 21 chilometri.

Ti chiederemo anche di fare delle corse sempre più lunghe al ritmo che intendi tenere nella gara di mezza maratona, in modo da far sperimentare al fisico le sensazioni che proverà durante la competizione. Infine, per correre una mezza maratona da record personale devi essere in grado - e avere la volontà - di mantenere un'andatura veloce anche al crescere della fatica. E' questo l'obiettivo delle sedute "contro la fatica": ripetute brevi, a un ritmo più veloce di quello di gara, seguite da prove più lunghe alla velocità che pensi di poter tenere nella mezza maratona, così da simulare lo sforzo.

**Regole Generali:**

1. **Riposo.** Significa non correre. Dare ai muscoli e alla mente un pò di tranquillità e relax in modo che tutti i sistemi del corpo siano in condizione di affrontare il successivo allenamento. Meglio due giorni di qualità seguiti da due giorni di totale riposo, che 4 giorni d'allenamento mediocre per una fatica non smaltita. I giorni di recupero ti permettono di staccare con la testa e di tornare rigenerato al lavoro;
2. **Corsa Facile.** Vuol dire scioltezza e controllo totale. Se ti trovi a correre in compagnia dovresti riuscire a conversare senza problemi. Se avrai l'impressione di poter andare più veloce, non farlo. Ecco un buon motivo per convincerti a "fare con calma": brucerai comunque circa 50 calorie per ogni chilometro percorso, anche con un'andatura lentissima;
3. **Corsa Lunga.** Sono tutte quelle sedute ad andatura costante, di lunghezza pari o superiore a quella della gara, finalizzata a migliorare la resistenza e quindi a permetterti di correre più a lungo e di sentirti allo stesso tempo più forte. Un consiglio prezioso: per questo genere di uscite cerca un compagno. Parlando con lui/lei durante l'allenamento avrai possibilità di stemperare la fatica;
4. **Prove Ripetute/Variazioni.** Sono lavori scoppiettanti su distanze inferiori a quella della competizione, a volte allo stesso ritmo che si vuole tenere in gara, altre volte a velocità maggiore. Questo training migliora l'efficienza cardiaca e biomeccanica, rende la corsa più economica, aumenta la resistenza psicologica. Ricorda, però: l'importante è divertirsi.

**Istruzioni per l'uso:**

**Ripetute a Ritmo Gara (RG):** prove ripetute relativamente lunghe, a un ritmo al chilometro pari a quello che si intende mantenere nella gara di mezza maratona, utili per migliorare la resistenza e la gestione dell'andatura.

**Ripetute Medie (RM):** corri tenendo il timo delle tue gare di 10 km, così da sviluppare la tenuta e la capacità di correre forte anche in stato di affaticamento. Ad esempio, se il tuo ritmo gara sui 10 km è di 6'00" al chilometro, corri i 1.200 metri in 7'12" e gli 800 metri in 4'48". Se è di 5'00" al chilometro, corri i 1.200 metri in 6'00" e gli 800 metri in 4'00".

**Ripetute Brevi (RB):** corri al tuo ritmo gara sui 5 km, allo scopo di sviluppare naturalezza nella velocità e una maggiore facilità nel girare al ritmo gara della mezza maratona, considerevolmente più lento. Ad esempio, se il tuo ritmo nelle gare di 5 km è di 5'00" al km, corri in 4'00" gli 800 metri, in 2'00" i 400 metri e in 60" i 200 metri. Se il tuo ritmo nelle gare di 5 km è di 4'00" al km, corri in 3'12" gli 800 metri, in 1'36" i 400 metri e in 48" i 200 metri.

**Contro la Fatica (CLF):** si tratta di una combinazione di ripetute di tipo diverso (RG, RM, RB). Questo lavoro aiuta a mantenere un'andatura costante e a restare rilassati anche quando la fatica cresce. Sì, è un esercizio piuttosto impegnativo. Fai da 5 a 7 minuti di corsa lenta tra le serie.

**Allunghi (AL):** corri dei 100 metri in accelerazione, arrivando al 90% della velocità massima, mantienila per 5 secondi e poi decelera. Tra una prova e l'altra recupera camminando.

**Corsa Lunga (CLU):** corsa a un'andatura moderata (tra i 35 ed i 45 secondi più lenta del ritmo di gara ottimale).

**Corsa Lunga e Ritmo Gara (CLRG):** consiste nel correre, nella parte centrale dell'ultimo terzo della seduta di allenamento, dai 4 agli 8 km al ritmo gara per la mezza.

**Corsa Lunga e Fartlek (CLFK):** consiste nell'alternare, nella parte centrale dell'ultimo terzo della seduta di allenamento, un minuto al ritmo gara sui 10 chilometri a un minuto di corsa lenta.

**Corsa Lunga con Finale Veloce (CLFV):** si esegue correndo gli ultimi 15 minuti al ritmo di una gara di 10 km.

**Tempo Totale di Corsa in Salita (TCS):** durante il tuo allenamento di corsa esegui dei tratti in salita per un tempo totale pari ai minuti indicati in tabella, avvicinandoti come sforzo a quello di una gara tirata di 10 chilometri.

| <b>PRIMA SETTIMANA</b>   |  |
|--------------------------|--|
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 1 x 1.200 metri RG<br>+ recupero 400 metri<br>+ 2 x 800 metri RM<br>+ recupero 200 metri<br>+ 4 x 200 metri RB<br>+ recupero 200 |
| Mercoledì                | - 5 / 6 km (o riposo)  |
| Giovedì                  | - 2 x 3 km RG<br>+ recupero 800 metri<br>+ 4 x 100 metri AL  |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - 6 km<br>+ 4 x 100 metri AL   |
| Domenica                 | - 13 / 14 km   |
| <b>SECONDA SETTIMANA</b> |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 1 x 1.200 metri RG<br>+ recupero 400 metri<br>+ 2 x 800 metri RM<br>+ recupero 200 metri<br>+ 4 x 200 metri RB<br>+ recupero 200 |
| Mercoledì                | - 5 / 6 km (o riposo)  |
| Giovedì                  | - 2 x 3 km RG<br>+ recupero 800 metri<br>+ 4 x 100 metri AL  |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - 6 km<br>+ 4 x 100 metri AL   |
| Domenica                 | - 13 / 14 km con inclusi 4'00" TCS   |
| <b>TERZA SETTIMANA</b>   |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 2 x 1.200 metri RM<br>+ recupero 600 metri<br>+ 1 x 800 metri RM<br>+ recupero 400 metri<br>+ 1 x 400 metri RB<br>+ recupero 200 |
| Mercoledì                | - 3 km   |
| Giovedì                  | - 5 km<br>+ 4 x 100 metri AL   |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - Gara di 5 km   |
| Domenica                 | - 10 km  |
| <b>QUARTA SETTIMANA</b>  |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 2 x 1.500 metri RM<br>+ recupero 800 metri<br>+ 6 x 200 metri RB<br>+ recupero 200 metri   |
| Mercoledì                | - 5 / 6 km (o riposo)  |
| Giovedì                  | - 6 km RG<br>+ recupero 800 metri<br>+ 1 x 1.500 metri RM<br>+ 6 x 100 metri AL  |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - 8 km<br>+ 6 x 100 metri AL   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Domenica                 | - 16 km (con inclusi 6'00" TCS)  |
| <b>QUINTA SETTIMANA</b>  |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 2 x 1.500 metri RM<br>+ recupero 800 metri<br>+ 6 x 200 metri RB<br>+ recupero 200 metri   |
| Mercoledì                | - 5 / 6 km (o riposo)  |
| Giovedì                  | - 6 km RG<br>+ recupero 800 metri<br>+ 1 x 1.500 metri RM<br>+ 6 x 100 metri AL  |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - 8 km<br>+ 6 x 100 metri AL   |
| Domenica                 | - 18 km  |
| <b>SESTA SETTIMANA</b>   |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 2 x 800 metri RB<br>+ recupero 400 metri<br>+ 1 x 400 RB<br>+ recupero 200 metri<br>+ 1 x 200 metri RB<br>+ recupero 200 metri<br>+ 1 x 1.200 RG |
| Mercoledì                | riposo   |
| Giovedì                  | - 6 km (con inclusi 6 x 1'00" RB)<br>+ 4 x 100 AL  |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - Gara di 10 km  |
| Domenica                 | - 12 km  |
| <b>SETTIMA SETTIMANA</b> |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 2 x 1.200 metri RM<br>+ recupero 600 metri<br>+ 4 x 400 RB<br>+ recupero 200 metri<br>+ 4 x 400 metri RB<br>+ recupero 100 metri                 |
| Mercoledì                | - 5 / 6 km (o riposo)  |
| Giovedì                  | - 6 km RG<br>+ recupero 800 metri<br>+ 1 x 800 RM<br>+ recupero 400 metri<br>+ 3 km RG   |
| Venerdì                  | riposo   |
| Sabato                   | - 10 km<br>+ 6 x 100 AL  |
| Domenica                 | - 18 / 20 km (con inclusi 8'00" TCS)   |
| <b>OTTAVA SETTIMANA</b>  |  |
| Lunedì                   | riposo   |
| Martedì                  | - 2 x 1.200 metri RM<br>+ recupero 600 metri<br>+ 4 x 400 RB<br>+ recupero 200 metri<br>+ 4 x 200 metri RB<br>+ recupero 100 metri                 |
| Mercoledì                | - 5 / 6 km (o riposo)  |
| Giovedì                  | - 6 km RG<br>+ recupero 800 metri<br>+ 1 x 800 RM  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | + recupero 400 metri<br>+ 3 km RG  |
| Venerdì               | riposo   |
| Sabato                | - 10 km<br>+ 6 x 100 metri AL  |
| Domenica              | - 10 km  |
| <b>NONA SETTIMANA</b> |  |
| Lunedì                | riposo   |
| Martedì               | - 4 x 400 metri RM<br>+ recupero 200 metri<br>+ 2 x 200 metri RB<br>+ recupero 100 metri |
| Mercoledì             | - 3 km<br>+ 4 x 100 metri AL   |
| Giovedì               | - 2 x 400 metri RM<br>+ recupero 200 metri<br>+ 1 x 200 metri RB                         |
| Venerdì               | riposo   |
| Sabato                | - 5 km di corsa facile   |
| Domenica              | - <b>Gara di Mezza Maratona (21,097)</b>   |