RUNNER'S WORLD

42 km FACILI

DI meno IN meglio

STANCO DI MACINARE CHILOMETRI TUTTI I GIORNI? QUI TROVERAI COME CORRERE LA TUA MIGLIORE MARATONA DI SEMPRE CON APPENA TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

di AMBY BURFOOT

L'obiettivo di Jimmy Brehm, quattro maratone all'attivo, la migliore delle quali in 3:51', era correre più veloce. Lo stesso per Andy Goodwin, due maratone, miglior tempo di 3:21'. Kim Halley, invece, si era posta un traguardo diverso. La sua ultima 42 km risaliva a 10 anni prima e da allora aveva corso solo per puro divertimento. Ora che però era diventata mamma avvertiva il desiderio di tornare in forma e di mettersi nuovamente alla prova sui 42 km. Bene, tutti e tre i corridori sono riusciti nei loro propositi. Insieme ad altri 18 altri compagni di avventura. Tredici di loro, veterani della distanza, hanno migliorato di quasi 20 minuti il loro tempo più recente. E, fatto ancor più rilevante, ci sono riusciti sperimentando un nuovo e audace programma di allenamento messo a punto dalla Furman University di Greenville, nella South California. Audace perché sfida i principi convenzionali della preparazione della maratona e comporta solo tre allenamenti alla settimana. E ancora più audace perché dice ai runners che così facendo andranno più forte.
In genere si ritiene che per andare più veloci occorra macinare più chilometri e insistere con le prove ripetute fino a che i piedi non volano sul terreno. La proposta "allenati meno e vai più forte" ribalta questo concetto. A sostenerla ci sono le esperienze dei corridori che hanno seguito il programma ottenendo ottimi risultati e c'è l'approvazione di tecnici-runners esperti di fisiologia dell'allenamento. Perché non provarla? Potrebbe funzionare anche per te.

LA NASCITA DI "FIRST"

Il programma d'allenamento per la maratona *Furman Institute of Running and Scientific Training* (First) nacque, in un certo senso, quando Bill Pierce e Scott Murr decisero di gareggiare nei triathlon a metà anni '80 e dovettero aggiungere il ciclismo e il nuoto alla corsa. La difficoltà di allenare tre discipline contemporaneamente fece sì che riducessero da sei a quattro i giorni degli allenamenti di corsa. Stranamente questo non comportò un calo delle loro performance nelle gare su strada. Così decisero di ridurre ancora il numero

foto di GRAZIA NERI

delle sedute dedicate alle corsa, portandolo a tre. «Incredibile ma vero - spiega Pierce - i tempi sui 10 km, la mezza maratona e la maratona non ne soffrirono. Più discutevamo della cosa, più ci convincevamo del fatto che un programma di tre giorni, integrato dal cross training, fosse sufficiente per mantenere la nostra condizione di forma nella corsa».
Pierce, capo del Dipartimento della Salute e di Scienze Motorie del Furman Institute, ha corso 31 maratone, la migliore delle quali in 2:44'50". A 55 anni d'età riesce ancora a fare 3:10' ogni autunno mettendo in pratica ciò che predica: tre sedute alla settimana. Lui si è ormai ritirato dal triathlon, mentre Murr, 42 anni, un dottorato in fisiologia dell'esercizio e un personale di 2:46' in maratona, sempre con tre sedute di corsa alla settimana, si diverte ancora a partecipare agli Ironman delle Hawaii.
Le discussioni e le prestazioni di Pierce e Murr rimasero questioni personali fino a quando, all'inizio del 2003, il primo ebbe l'autorizzazione da parte dell'università a partire con il First. «Sicuramente giocò a mio favore - rileva sorridendo - il fatto che non avessi richiesto alcun finanziamento». Oltre a Murr, Pierce coinvolse nel progetto Ray Moss, fisiologo dell'esercizio, e Mick Mc Cauley, già presidente del *Greenville Track Club*.
Nell'autunno 2003, il First lanciò il suo programma di allenamento. Agli iscritti fu chiesto di sottoporsi a dei test fisiologici all'inizio e al termine del programma e di fare tre precisi allenamenti alla settimana. Non c'erano però restrizioni riguardo ulteriori allenamenti di corsa o la pratica di altri sport, e non era prevista alcuna gara come "esame finale".
I test di laboratorio post programma evidenziarono che i soggetti avevano migliorato l'economicità della loro corsa del 2%, il massimo consumo dell'ossigeno del 4,8 % e la velocità di corsa alla soglia anaerobica del 4,4%. In altre parole, i tre allenamenti avevano portato a un miglior livello di forma e a un maggior potenziale di gara.
L'anno seguente il First pubblicizzò un programma d'allenamento gratis di 16 settimane che culminava a dicembre con la Kiawah Island Marathon. Per far parte al programma dovevi essere in grado di correre 15 chilometri. Tutti i partecipanti dovevano sottoporsi ai test di laboratorio e promettere di non correre più di tre giorni a settimana. In altre parole, questa volta il programma introduceva un vero e proprio limite. A parziale compenso, i partecipanti furono incoraggiati a fare due giorni di cross training, con ciclismo, esercizi per la forza, canottaggio ed ellittica.
Tra le circa 50 richieste di adesione pervenute, ne vennero selezionate 25: 17 atleti che avevano già corso maratone e 8 esordienti sulla distanza; tra loro ingegneri, contabili, manager, amministratori, venditori, insegnanti, un'infermiera, un medico. Ad agosto iniziarono tutti un allenamento individualizzato, formulato da Pierce sulla base dei test di laboratorio e delle risposte fornite a un questionario. I tre allenamenti settimanali erano uno di corsa lunga, uno di corsa sul ritmo (fondo medio) e uno di prove ripetute. I partecipanti svolsero il programma per conto proprio, ciascuno a casa sua (per adattare il programma a te, vedi la tabella e le strategie riportate in questa pagina e nelle seguenti).
A dicembre, 23 dei 25 partecipanti al progetto presero parte alla gara di Kiawah. Dei due assenti, uno aveva dovuto abbandonare il programma per problemi di allagamento della casa, un altro a causa di un infortunio. «Pensavo che avrei perso almeno 5 runners per problemi fisici - racconta Pierce -, quindi fui molto contento del risultato. Sembrava provare che le nostre sedute di allenamento, più dure di quelle a cui la maggior parte dei runners era abituata, non portavano a un aumento degli infortuni».
Altri due partecipanti che avevano dovuto interrompere la preparazione per alcuni problemi fisici, invece dei 42 km corsero la mezza maratona, riuscendo comunque a concludere la distanza più corta con buoni risultati. Questo aveva ridotto a 21 il numero di maratoneti First alla linea di partenza. Come andò? Tutti e 21 terminarono la gara e in 15 siglarono il proprio record. Quattro dei sei che non avevano ottenuto il primato personale corsero comunque più velocemente rispetto alla loro ultima maratona. «Fu davvero esaltante vederli arrivare uno dopo l'altro al traguardo, e anche un sollievo - spiega Pierce -. Essere responsabile di 21 persone che hanno ridotto il loro allenamento perché tu glielo hai chiesto, può renderti un po' ansioso...».
Ma ciò che più conta, come hanno dimostrato i test dopo la gara, i partecipanti First migliorarono i loro valori di consumo massimo d'ossigeno mediamente del 4,2% per cento e la velocità di soglia anaerobica del 2,3%. Inoltre, ridussero il grasso corporeo dell'8,7%!
«Questi risultati provano la validità del nostro programma - sottolinea Pierce -. I nostri non si sono fatti male e quasi tutti hanno conseguito il personale. Credo che siamo riusciti a dimostrare che è possibile insegnare alla gente ad allenarsi in modo più efficiente».

Il piano di allenamento First

Il programma First per la maratona prevede tre allenamenti di corsa settimanali: un lavoro di prove ripetute, uno di corsa sul ritmo e una corsa lunga. Nella tabella c'è il piano completo per preparare la maratona in 16 settimane (leggi "Il ritmo giusto" nella prossima pagina per trovare la velocità alla quale interpretare i diversi allenamenti). Gli ideatori del piano invitano a integrare il programma con del cross training (nuoto, bici, palestra), due volte a settimana per 40-45 minuti.

settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	DOMENICA
1	8 x 400 metri	5 km	16 km
2	4 x 1.200 metri	8 km	18 km
3	6 x 800 metri	11 km	21 km
4	3 x 1.600 metri	5 km	16 km
5	10 x 400 metri	8 km	22 km
6	5 x 1.200 metri	8 km	24 km
7	7 x 800 metri	13 km	27 km
8	3 x 1.600 metri	16 km	21 km
9	12 x 400 metri	5 km	28 km
10	8 x 800 metri	8 km	24 km
11	4 x 1.600 metri	13 km	32 km
12	12 x 400 metri	8 km	24 km
13	6 x 1.200 metri	8 km	32 km
14	7 x 800 metri	6 km	24 km
15	3 x 1.600 metri	13 km	16 km
16	30 minuti di corsa facile + 5 progressioni da 60 secondi	20 minuti di corsa facile + 3 o 4 allunghi	Maratona

RUNNER'S WORLD

42 km FACILI

Il ritmo giusto

Il ritmo di allenamento raccomandato dal programma First è un po' più veloce di quello proposto da altri programmi più classici. Ma, ovviamente, con soli tre allenamenti alla settimana sarai ben riposato quando affronterai ciascuno di essi. Qui sotto troverai indicato il ritmo al quale dovrai correrli e che ha come riferimento quello che tieni al momento nelle tue gare di 10 km.

Corsa lunga	Ritmo sui 10 km + 35-45 secondi
Corsa sul ritmo lunga	Ritmo sui 10 km + 20-22 secondi
Corsa sul ritmo media	Ritmo sui 10 km + 10-12 secondi
Corsa sul ritmo breve	Ritmo sui 10 km
Ripetute di 1.600 metri	Ritmo sui 10 km – 22-25 secondi
Ripetute di 1.200 metri	Ritmo sui 10 km – 25-28 secondi
Ripetute di 800 metri	Ritmo sui 10 km – 28-31 secondi
Ripetute di 400 metri	Ritmo sui 10 km – 34-37 secondi

VUOI ESSERE UN FIRST RUNNER?

I partecipanti al programma ufficiale First si sottopongono a test di laboratorio, partecipano a incontri mensili, ricevono consigli personalizzati e, talvolta, anche e-mail giornaliere. Ma chiunque può adattare e usare il programma: basta seguire le 8 regole che seguono e il programma di 16 settimane illustrato nella tabella della pagina precedente.

1 Corri bene, corri per sempre

Bill Pierce è un tipo tosto, uno di quei runners fissati con il risultato cronometrico, tuttavia insiste nel voler spiegare il programma First in una prospettiva filosofica e di forma fisica. È convinto del fatto che un piano di allenamento improntato su tre giorni alla settimana renda la corsa più semplice e accessibile, limitando anche il rischio d'incorrere in sovrallenamento e di esaurire le energie. Inoltre, praticando anche altri sport oltre la corsa, si riduce sostanzialmente il rischio di infortuni, creando i presupposti per l'ottenimento di tempi più veloci in gara. Ma soprattutto, per Pierce, si tratta di un programma che le molte persone stressate dai troppi impegni possono utilizzare a beneficio della propria salute per anni. «Il nostro obiettivo principale è fare in modo che la corsa diventi una pratica costante nella vita delle persone - spiega Pierce -. In seconda battuta cerchiamo di aiutarle a ottenere il massimo con un allenamento ridotto al minimo».

2 Corri tre volte a settimana... e non di più

Si tratta della regola base del programma. I runners First fanno solo tre allenamenti la settimana, il che fa diminuire l'impegno totale e il rischio di infortuni. Ciascuno dei tre allenamenti ha un obiettivo specifico. Questo aspetto viene sottovalutato da molti corridori. «Nella maggior parte dei casi, quando chiedo a un runner che cosa spera di ottenere con un certo lavoro di corsa, mi guarda con uno sguardo perso nel vuoto - racconta Pierce -. Credo che non ci si sia mai posti questa domanda prima. Noi invece sì.» I tre allenamenti: un lungo, una corsa sul ritmo e un lavoro di ripetute, sono pensati per migliorare la resistenza, l'andatura alla soglia anaerobica e la velocità.

3 Costruisci due lunghi da 32 km

Seguendo il programma si arrivano a fare due lunghi di 32 km. Il secondo è previsto tre settimane prima della gara. Correre i 32 km è in realtà la parte facile del programma. La parte difficile è correrli al ritmo giusto, che deve essere dai 35 ai 45 secondi al km più lento del ritmo gara sui 10 km. Molti altri programmi di maratone ti permettono di correre più piano, anche di 20-25 secondi al chilometro. «È vero: le nostre corse lunghe non ti permetteranno di ammirare il paesaggio - ammette Pierce -. Ma non sono neanche una sofferenza. Semplicemente ti spingono un po' oltre la zona "di comfort". Se ti alleni per una maratona è necessario fare qualche lungo duro per raggiungere quel livello di forma e di concentrazione che ti saranno preziose il giorno della gara».

4 Tre diverse corse sul ritmo

La corsa sul ritmo è un classico di molti programmi di allenamento. Qui però il concetto si arricchisce. I runners First fanno tre diversi tipi di corsa sul ritmo: breve (da 5 a 6 km), media (da 8 a 11 km) e lunga (da 12 a 16). E ciascuno va interpretato a un ritmo diverso «La corsa sul ritmo lunga è particolarmente efficace - sottolinea Pierce -. Fondamentalmente si tratta di correre all'andatura prevista per la maratona. In questo modo si ha un allenamento altamente specifico, che migliora la tua efficienza al ritmo che vuoi tenere in gara».

5 Rendi più varie le tue prove ripetute

Sono molti i runners che non fanno mai lavori di prove ripetute. E quelli che li fanno, spesso finiscono con l'annoiarsi correndo ogni volta sempre lo stesso tipo di distanza. Pierce ha capito molto tempo fa che questo tipo di approccio rende la corsa molto più dura di quanto non sia. «Facevo lo stesso lavoro di ripetute tutte le settimane - ricorda -. Dopo un po' iniziavo a non poterne più. Il lavoro veloce diventa davvero più facile aggiungendo varietà». I runners First alternano diversi tipi di lavori di prove ripetute, con distanze e ritmi diversi. Tra le prove recuperano generalmente correndo piano per 400 metri. Per semplificare nella tabella figurano 4 distanze da percorrere (400, 800, 1.200 e 1.6000 metri, ossia un giro, due giri, tre giri e quattro giri di pista) con quattro andature (vedi "Il ritmo giusto" qui sopra). Ma sii creativo. Pierce impone una sola regola

Diamo i numeri

Il programma First impostato su tre allenamenti settimanali conserva tutti gli elementi più significativi di una preparazione standard per la maratona, risparmiando però sui "chilometri-spazzatura". Ecco la prova:

Programma standard per la maratona	85
	Massimo chilometraggio settimanale
Programma di 3 giorni First	50

in più per l'allenamento di prove ripetute: le prime volte vacci piano, ma dopo un mese cerca di arrivare a un chilometraggio totale di prove ripetute per seduta di circa 5.000 metri (ad esempio 5 x 1.000 metri o 13 x 400 metri).

6 Fai del cross training… ma fallo bene

Lo scorso autunno gli allenatori di First hanno chiesto ai loro runners di fare del cross training, ossia di praticare degli sport alternativi alla corsa, due volte la settimana, senza dare altre indicazioni. Quest'anno, saranno più precisi perché si sono accorti che troppi runners avevano solo buttato via del tempo, facendo cross training in modo inadeguato e quindi senza trarne beneficio per la corsa. «Una pratica corretta del cross training ti consente di aumentare l'intensità globale del tuo allenamento senza aumentare il rischio di infortuni e, allo stesso tempo, di riuscire a correre forte il giorno dopo». Tuttavia va detto che molti dei runners che non hanno fatto cross training come avrebbero dovuto o potuto fare, hanno comunque ottenuto il loro record personale.

7 Non cercare di recuperare

Nella vita può capitare di tutto! Anche durante il tuo programma di 16 settimane. Ti può capitare di prendere una storta alla caviglia o di dover partire per un viaggio di lavoro improvviso. Risultato? Perderai alcuni allenamenti chiave, magari anche diverse settimane di allenamento. E allora? «Non puoi recuperare quanto perso - spiega Pierce -, e certamente non dovrai raddoppiare i tuoi allenamenti per andare a pari col programma». Spesso, dopo un lieve raffreddore o un lungo viaggio, si riesce a recuperare in tempi brevi. Ma se avverti un dolore al piede, soffri di sindrome della bandelletta ileo-tibiale o problemi simili, dovrai prenderti innanzitutto cura di te stesso e darti tutto il tempo necessario per guarire. Ci possono volere settimane e lo stop forzato è davvero duro da digerire, soprattutto se non vedevi l'ora di affrontare una grande gara. Rassegnati a ripiegare su una mezza maratona. Mai provare la maratona finché non ti sentirai davvero pronto. Mettila in agenda tra qualche mese.

8 Prenditi 3 settimane di scarico

Il programma First dura 13 settimane. Il secondo lungo viene eseguito alla fine della tredicesima settimana, dopo di che la preparazione prosegue con lo scarico, ossia con delle corse lunghe da 24 e 16 chilometri nella quattordicesima e quindicesima settimana. Anche i lavori di ripetute e di corsa sul ritmo si alleggeriscono in questo periodo, fino ad arrivare a correre, 10 giorni prima della competizione, una corsa sul ritmo finale di 13 chilometri al ritmo di gara previsto per la maratona. «Tre settimane sono il tempo giusto per fare in modo che tu possa ritrovare brillantezza e riesca a esprimerti al massimo delle tue potenzialità». Se ti sembra di perdere di forma correndo solo facile nella settimana finale (capita più o meno a tutti) fai da 5 a 6 allunghi di 100 metri o dei tratti in progressione di velocità al termine degli allenamenti del martedì e del giovedì. Per concludere introduci anche qualche esercizio extra di stretching.

	Totale ore di corsa settimanali	Percentuale di km settimanali corsi a ritmo di gara o più velocemente	Numero di corse lunghe (da 24 km in su)
	7 ½	32	6
	4 ½	35	8

Miglioramento medio con il metodo First, di coloro che avevano corso recentemente una maratona: **19 minuti e 48 secondi**