

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

Livello Base

Profilo:

Corri da almeno un anno, ma sei ancora un neofita delle competizioni. Riesci a fare 8 Km di fila senza troppa fatica, una media di 25-30 km a settimana e hai alle spalle una 5 Km e forse anche una 10 km. Sei pronto ad allungare le distanze di gara (ma non ancora fino alla maratona) continuando però a considerare più importante arrivare al traguardo che non "fare il tempo".

Il Piano:

Come principiante dovrai fare innanzitutto due cose. Primo: incrementare il tuo chilometraggio settimanale e fare anche qualche seduta lunga. In questo modo svilupperai la resistenza necessaria per arrivare a due ore o più. Secondo: fare dei tratti di corsa, progressivamente più lunghi, a un ritmo più veloce del normale, in modo da migliorare la tenuta e avere energie nell'ultima parte di gara. "Per un principiante 2-3 sedute d'allenamento a settimana costituiscono già una sfida - afferma l'allenatore Bob Williams, un mago nell'ottenere risultati dai "novizi". Il tuo obiettivo è di sviluppare la resistenza che ti serve per correre i 21 Km. Per raggiungere questo scopo, prova a correre in salita una parte dell'allenamento del giovedì". Sappi che nella settimana ottava e settimana raggiungerai i 16 Km, una tappa fondamentale per essere considerato un runner con la R maiuscola.

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:

Variazioni di Ritmo (VR): Premi sull'acceleratore, ma di poco, in modo da andare un pò in affanno con la respirazione. Mantieni questo ritmo per la durata della variazione, quindi prosegui con una corsa molto tranquilla fino a che non senti di poter tornare alla tua normale velocità di corsa. Durante la variazione stai sempre ben attento a non sconfinare nell'anaerobico, ovvero a non correre troppo forte e finiri a boccheggiare con lo sguardo stralunato. Prendi questo allenamento come un gioco.

Allunghi Facili (AF): una volta terminata la corsa, cammina per qualche minuto, poi aumenta leggermente il movimento delle gambe per 100 metri su terreno pianeggiante, ad esempio il rettilineo della pista, fino a quando non inizierai a respirare in modo un pò accentuato. Procedi così ancora per 10-20 metri e poi gradualmente diminuisce il ritmo. Tra un allungo e l'altro recupera completamente camminando. L'obiettivo sia dei lavori con le variazioni di ritmo (VR) sia degli allunghi (AL) è di sviluppare la tenuta, la velocità delle gambe, l'efficienza nella corsa e fare in modo che la tua normale andatura diventi più facile da tenere. Inoltre questo tipo di seduta dà più brio al tuo allenamento, che non guasta mai.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 5 / 7 x 1'00" VR +3 km
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 6 km + 4 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 5 / 6 km
Domenica	- 10 / 11 km

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 5 / 7 x 1'00" VR +3 km

Mercoledì	riposo
Giovedì	- 6 km +3 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 5 / 6 km
Domenica	- 10 / 11 km
TERZA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 2 x (1'00", 1'30", 1'00") VR +3 km
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 6 km (con inclusi 4 x 1'00" VR) + 5 / 6AF
Venerdì	riposo
Sabato	- Gara di 5 km
Domenica	- 6 / 8 km
QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 5 km + 3 x (2'00", 2'30") VR +3 km
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 9 / 10 km (con inclusi 4 x 1'30" VR) + 6 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 5 / 6 km
Domenica	- 11 / 13 km
QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 5 km + 3 x (2'00", 2'30") VR +3 km
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 9 / 10 km (con inclusi 4 x 1'30" VR) + 6 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 5 / 6 km
Domenica	- 11 / 13 km
SESTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 5 km + 2 x 2'00" VR + 2 x 2'30" VR + 1 x 3'00" VR + 6 AF + 3 km
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 9 / 10 km + 4 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- Gara di 10 km
Domenica	- 6 km
SETTIMA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 5 km + 2 x (2'00", 3'00", 4'00") VR + 3 km

Mercoledì	riposo
Giovedì	- 10 km (con inclusi 4 x 2'00" VR) + 6 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 8 / 10 km
Domenica	- 14 / 16 km
OTTAVA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 5 km + 2 x (2'00", 3'00", 4'00") VR + 3 km
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 10 km (con inclusi 4 x 2'00" VR) + 6 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 8 / 10 km
Domenica	- 14 / 16 km
NONA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 4 x 1'00" VR
Mercoledì	riposo
Giovedì	- 3 km di corsa facile + 4 AF
Venerdì	riposo
Sabato	- 3 km di corsa facile
Domenica	- Gara di Mezza Maratona (21,097)