

MARATONA DI PIACENZA: GARE IN PREPARAZIONE

In questo periodo invernale che stiamo vivendo e che abbiamo programmato da Dicembre fino ai prossimi impegni agonistici, la preparazione atletica si basa prevalentemente su allenamenti per sviluppare alcune caratteristiche fisiologiche come la **Resistenza Aerobica**, il **Potenziamento muscolare** generale e specifico, la **Capacità Aerobica** e man mano che si avvicina la Gara si va a migliorare anche la **Potenza Aerobica**. In linea di massima per la preparazione per la Maratona si vanno man mano a inserire le gare di preparazione all'evento principale per tale motivo è opportuno sapere come programmarle e gestirle al meglio per evitare carichi eccessivi e inutili ai fini del raggiungimento dell'obiettivo finale: percorrere la Maratona o percorrerla nel miglior tempo possibile individuale. Visto e considerato che si avvicinano le prime gare di preparazione dalle 10km alle Mezze Maratone analizziamo alcuni aspetti fondamentali.

VEDIAMO COME PROGRAMMARE LE GARE IN PREPARAZIONE DELLA MARATONA

1° Periodo Generale (da 4 a 8 settimane): La durata varierà in base alla nostra condizione generale e all'obiettivo che vogliamo raggiungere, più siamo neofiti e principianti della disciplina e della gara che ci accingiamo a partecipare e più sarà lungo questo periodo generale. In questo periodo possiamo programmare e partecipare a qualche **gara di cross** per migliorare la forza muscolare, la spinta e la reattività dei piedi, visto che devono imprimere maggior forza per poter proiettare il corpo in avanti e avere la propensione all'avanzamento in un terreno alquanto accidentato. La gara di cross non è necessario gestirla al massimo impegno agonistico in quanto il periodo non ci permetterà di avere un'ottima condizione fisica visto i carichi di allenamento. Inoltre si rischia di accumulare troppa fatica muscolare e mentale che condiziona la settimana di allenamento successiva alla gara. Quindi va bene inserire nella preparazione generale le gare di cross, ma gestite come allenamento anche se capisco che non sia facile trattenere le energie quando si è in gara. Possiamo programmarne a settimane alterne, una settimana la gara di cross e una settimana il Lungo Lento.

2° Periodo Fondamentale (da 4 a 8 settimane): anche la durata di questo periodo sarà condizionata dalla nostra condizione fisica generale e da quello che abbiamo svolto nel periodo generale. In questo periodo si possono inserire delle **gare brevi** su strada e anche delle **mezze maratone** come allenamento alla Maratona. Quindi il ritmo di gara può essere gestito per le gare brevi sui 10/12km pari a 5/10" + lento del normale ritmo gara breve (velocità di riferimento o soglia anaerobica) a un'intensità pari al 90-95% della soglia anaerobica. Mentre per le gare di Mezza Maratona (21km097) possiamo gestirle al ritmo maratona per focalizzarci sulla sensibilità al ritmo. Oppure possiamo gestire una parte a ritmo maratona (10km) e una seconda parte a ritmo Mezza Maratona, cioè di 30/20" + lento del ritmo gara breve (o velocità di riferimento).

3° Periodo Specifico (da 8/10 settimane): questo è un periodo importantissimo per capire come poter gestire la Maratona, e quindi è necessario allenarsi sui ritmi specifici. Questo periodo a differenza degli altri due periodi deve essere almeno di 8 settimane per permettere all'organismo di assimilare gli allenamenti svolti, e quindi migliorare tutte quelle caratteristiche fisiologiche e tecniche specifiche per portare a termine la gara con grande soddisfazione e successo. In questo periodo specifico le gare devono essere "centellinate" e programmate al meglio, inserite in momenti strategici dei microcicli (settimane) e mesocicli (mese). Ideale sarebbe programmare delle gare brevi sui 10/12km a settimane alterne per migliorare la soglia anaerobica gestite sempre a un ritmo di 5/10" + lento del ritmo soglia. Inoltre a 6/8 settimane dalla gara si può programmare una Mezza Maratona come "Test Maratona" gestendola al miglior ritmo possibile della mezza. Quindi a 30/20" + veloce del ritmo maratona. Mentre a 2/3 settimane dalla gara si può programmare una Mezza Maratona a Ritmo Maratona per imparare a gestire il ritmo, la falcata, la sensazione della fatica, a gestire i rifornimenti, provare eventuale alimentazione e integrazione pre e durante la gara, a provare le scarpe e abbigliamento gara. Insomma, è un vero "esame" prima della vigilia della gara, per questo non deve essere neanche troppo stressante, sia nella gestione della gara in se, e sia nella gestione

della trasferta da fare per raggiungere la località ove si svolgerà la gara. Il consiglio è quello di partecipare a una Mezza Maratona nelle vicinanze del vostro paese, oppure a organizzare con gli amici un allenamento "Test Mezza Maratona" con tutti gli accorgimenti possibili.

PROGRAMMAZIONE GARA ULTIME 8 SETTIMANE PRIMA DELLA MARATONA

Sett	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8	CL + Allunghi	RIPOSO	RMP 10 x 1km	RIPOSO	CM 10KM	RIPOSO	LL 34km
7	CL + Allunghi	RIPOSO	RLP 5 x 2km	RIPOSO	CPR 12km	RIPOSO	GARA 10km
6	CL + Allunghi	RIPOSO	RLP 4 x 3km	RIPOSO	CM 10KM	RIPOSO	TEST Gara 21Km
5	CL + Allunghi	RIPOSO	CL + Allunghi	RIPOSO	CL + Allunghi	RIPOSO	LSpecifico 38km
4	CL + Allunghi	RIPOSO	RLP 3 x 4km	RIPOSO	CPR 12km	RIPOSO	GARA 10km
3	CL + Allunghi	RIPOSO	RLP 2 x 5km	RIPOSO	CM 10KM	RIPOSO	GR 21km Rmar
2	CL + Allunghi	RIPOSO	CM RM 10km	RIPOSO	CL + Allunghi	RIPOSO	GARA 10Km
1	CL + Allunghi	RIPOSO	CM RM 8km	RIPOSO	CL + Allunghi	RIPOSO	MARATONA

LEGENDA TABELLA

- CL : CORSA LENTA
- RMP: RIPETUTE MEDIE PIANURA
- RLP: RIPETUTE LUNGHE PIANURA
- CM: CORSA MEDIA
- CPR: CORSA PROGRESSIVA
- LL: LUNGO LENTO

Come si può notare dalla tabella riassuntiva delle ultime 8 settimane di preparazione le gare in programma sono : Tre gare sui 10km gestite a un ritmo di 5/10" + lento della velocità di riferimento. Due Mezze Maratone , una nella 6^ settimana gestita al miglior ritmo possibile della mezza maratona visto che è lontana dalla gara, e la seconda nella 3^ settimana gestita a ritmo maratona per imparare a gestire e sentire il ritmo gara. Poi abbiamo un Lungo Lento di 34km e l'ultimo Lunghissimo Specifico di 36/38km di cui la maggior parte dei chilometri deve essere gestita a ritmo maratona per capire come gestire al meglio la gara in programma.

In bocca al lupo e buona corsa!