

INTERVAL TRAINING per il podista (Allenamento Intervallato)

La corsa intervallata è un mezzo di allenamento che viene utilizzato dopo aver costruito nel periodo iniziale una buona base aerobica, mediante la Corsa Lenta, Lungo Lento, e il Medio. Dopo essersi allenati tenendo presente soprattutto l'aspetto quantitativo (aumento del tempo, e dei chilometri percorsi) dell'allenamento, si passa a qualificare un po' il lavoro. L'aumento di uno dei parametri (quantità e qualità) determina una riduzione dell'altro. In pratica sono inversamente proporzionali. L'alternanza di periodi di corsa più o meno veloci e intensi, con periodi di recupero, rientra nella modalità dell'allenamento intervallato. Correre a ritmi veloci e intervallati, determina nell'organismo adattamenti fisiologici molto specifici, come ad esempio il ritardo nella produzione di acido lattico e nell'accumulo dello stesso, inoltre nel riuscire a sopportare e smaltire l'acido lattico prodotto, e un miglioramento della capacità dei muscoli interessati a utilizzare ossigeno.

Per ottenere dei benefici fisiologici è opportuno modulare il ritmo di corsa, la distanza da percorrere, quante volte correrla (ripetizioni), e per quanto tempo recuperare. Il primo parametro da prendere il riferimento è il ritmo di corsa, dal ritmo si passa a programmare gli altri parametri. Quanto più elevato è il ritmo (intensità), tanto più corta sarà la distanza da percorrere, e tanto più lungo sarà il recupero, e le prove non saranno tante. Nell'esecuzione dell'allenamento intervallato, una volta che si è stabilito il ritmo di corsa (lo si può valutare dopo aver fatto un TEST CONCONI) ci si dovrebbe impegnare a percorrere tutte le prove prefissate all'inizio dell'allenamento. Dopo qualche seduta si cerca di aumentare il numero delle prove, successivamente si potrà aumentare la velocità di corsa, e infine si modifica il modo di recuperare e il tempo del recupero.

Fanno parte della categoria di INTERVAL TRAINING i seguenti mezzi di allenamento: Ripetute lunghe, ritmo medio, distanza da 2 a 7km; Ripetute medie, ritmo veloce, distanza da 500 a 1000mt; Ripetute brevi, ritmo elevato, distanza da 200 a 400mt;

Inoltre fanno parte della famiglia delle corse intervallate anche:

Fartlek o "gioco di velocità"; Corse intervallate in salita (sprint, ripetute lunghe, medie, e brevi).

In questa newsletter analizziamo solo ed esclusivamente le **RIPETUTE LUNGHE**.

Gli allenamenti di Interval Training, e quindi delle Ripetute Lunghe, sono utili dal punto di vista fisiologico per migliorare e **innalzare la soglia anaerobica**. Per quanto concerne il **recupero** da programmare dipenderà dalla nostra condizione fisica, ma il linea generale inferiore al tempo ottenuto per svolgere la prova. Si potrà recuperare (modalità) mantenendo una certa attività correndo (più esperti) o camminando a ritmo sostenuto (neofiti). Scientificamente è stato valutato che un recupero eseguito correndo è più efficace di un recupero eseguito camminando o stando fermi. Dal punto di vista pratico è consigliato effettuare le ripetute avendo punti di riferimento per capire se c'è bisogno di aumentare o diminuire il ritmo. Come ho anticipato in precedenza per valutare a quale ritmo devo correre le ripetute devo far riferimento alla velocità della soglia anaerobica, e quindi se consideriamo la velocità della soglia anaerobica il 100% (esempio 4'00 al km), la velocità per percorrere le ripetute lunghe oscillerà dai 4'00/4'05 al km. In pratica ho verificato anche su me stesso che se la velocità della soglia anaerobica è di 3'35 al km, le ripetute lunghe saranno effettuate per i 2km a 3'38/3'40, per i 3km a 3'40/3'45 al km, e così via.

Se la nostra condizione ce lo permette si possono programmare le sedute di ripetute lunghe anche 1 volta a settimana. E' preferibile eliminarle nelle ultime settimane prima della Maratona per evitare un accumulo e non smaltimento di acido lattico, in quanto oltre a un aspetto fisiologico, c'è anche un aspetto psicologico/emotivo che non ci permette di essere rilassati e

facilitare l'eliminazione di cataboliti prodotti durante le sedute di ripetute. A seguire uno schema tecnico delle ripetute lunghe.

E' da premettere che queste sono indicazioni generali, è ovvio che in base alla nostra condizione, alle nostre caratteristiche, alla nostra età anagrafica, dobbiamo impostare una programmazione dettagliata delle ripetute lunghe. E' scontato che un soggetto di 40anni ha una capacità di smaltire la fatica, e quindi l'acido lattico, diverso da un soggetto di 30anni. Quando si vanno a programmare le ripetute (se lo si riterrà opportuno farlo) si devono considerare tutte queste caratteristiche. Se ad esempio un soggetto ha già una buona soglia anaerobica perché partecipa prevalentemente nelle gare di 10/21km, dovrà lavorare maggiormente sulla resistenza aerobica se vorrà affrontare una Maratona. E' importante non dimenticare che ognuno di noi ha delle caratteristiche genetiche, oltre a quelli adattamenti fisiologici ottenuti mediante gli allenamenti di tanti anni della nostra vita sportiva.

Buona corsa!

Prof. Antonacci Ignazio

www.runningzen.it

ignazioantonacci@runningzen.it