

INTERVAL TRAINING ... (2^parte) Le Ripetute Medie

Nella newsletter precedente abbiamo analizzato in generale cosa si intende per **"Interval Training"**, allenamento intervallato caratterizzato da una fase di lavoro a intensità variabile (dal 97 al 120% della Soglia Anaerobica) dipendente dalla distanza da percorrere (3000, 2000, 1000, o 500, 200mt) seguita da una fase di recupero più o meno lunga in base all'obiettivo che vogliamo raggiungere. Nell'esecuzione delle ripetute medie, e non solo, si può riscontrare anche una variabilità di frequenza cardiaca, tra la fase di lavoro e quella recupero, che oscilla di 30/40bpm. Analizziamo le **Ripetute Medie**, cioè quelle comprese dai **500 ai 1000mt**. Tenendo presente la velocità di riferimento (VR) o velocità di Soglia Anaerobica (vedi Potenza Aerobica) possiamo affermare che le ripetute medie vanno corse a un ritmo più elevato della velocità di soglia anaerobica. Se ad esempio la VR (o SAN) è di 4'00 al km , la velocità per percorrere le ripetute sui 1000mt sarà compresa tra 3'55/4'00 al km, mentre per le ripetute sui 500mt sarà compresa tra 3'55/3'50 al km , in pratica si impiegherà 1'57/1'55 per percorrere i 500mt. L'obiettivo delle Ripetute Medie, come lo è per tutte le tipologie degli allenamenti intervallati, è migliorare e *innalzare la soglia anaerobica*. Secondo Arcelli / Canova (fonte: *"L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" – Ed correre*), *"l'obiettivo fisiologico delle ripetute a una velocità attorno a quella della soglia, è quello di far aumentare nei muscoli gli enzimi del meccanismo aerobico, determinando un incremento dell'utilizzo di ossigeno da parte delle fibre"*. Nella programmazione delle ripetute medie è necessario rispettare alcune regole, le quali sono uguali per ogni allenamento delle ripetute:

REGOLE PER UNA CORRETTA PROGRAMMAZIONE

Programmare ritmo di corsa ideale in base alla vostra soglia anaerobica;
Programmare numero di ripetizioni da svolgere partendo da 4/5 e arrivando fino a 10 ripetizioni, dipende dalla condizione fisica individuale;
Rispettare la gradualità del carico (esempio iniziando con 4 ripetizioni a 4'00 al km, per poi passare a 5, poi 6, successivamente aumentare il ritmo delle ripetute a 3'55 e così via;
Programmare un recupero adeguato dai 3' ai 2'30 è ideale, ma si può anche recuperare per 4/5' se la nostra capacità di recupero non è ottimale;
Modificare la modalità di recupero quando verificiamo che a un determinato ritmo la frequenza cardiaca scende vistosamente.

Nell'esecuzione delle Ripetute Medie non è assolutamente da trascurare l'aspetto del Recupero e la distanza da percorrere, in quanto in base al tempo di recupero si può modificare lo stimolo allenante. Secondo Arcelli/Canova (fonte: *"L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" – Ed correre*) *"il recupero tra una ripetuta e l'altra, va eseguito correndo, in modo tale a far sì che i muscoli smaltiscano il lattato prodotto e ciò allena le fibre a utilizzare il lattato"*. A prescindere dalle gare che svolgiamo è sempre utile effettuare le sedute di Ripetute Medie o qualsiasi allenamento intervallato per migliorare la soglia anaerobica, anche per i Maratoneti i quali interessa prevalentemente migliorare la Resistenza e Capacità Aerobica.

Consigli pratici

Percorso misurato: è importante che il percorso ove effettuiamo le ripetute sia ben misurato per avere dei punti di riferimento, inoltre consiglio di avere anche un riferimento a metà ripetuta. Ad esempio, se effettuiamo le ripetute sui 1000mt possiamo avere il punto di riferimento ai 500mt per verificare se la velocità è quella giusta, o se abbiamo transitato troppo veloci. Consiglio di abituarsi a percorrere la seconda parte, dai 500mt ai 1000mt , più veloce della prima, per non accumulare acido lattico precocemente. Se ad esempio i 1000mt dovremmo percorrerli in 4'00, dovremmo transitare ai 500mt in 2'03/2'00, per poi effettuare una progressione di ritmo nei 500mt successivi. Questa gestione del ritmo ci permetterà di

sfruttare al meglio le nostre energie, e tale condizione sarà utile anche nella gestione delle gare, sia brevi sia di lunga distanza.

Strada pianeggiante e rettilinea: tranne per le ripetute effettuare volutamente in salita, è opportuno che le ripetute medie siano effettuata su un tratto pianeggiante e rettilineo;

Correre rilassati e decontratti: quando eseguiamo le ripetute è opportuno essere il più possibile rilassati e decontratti per evitare un accumulo eccessivo di tensione che col proseguire dell'allenamento può crearci problemi di tenuta fisica e mentale, concentratevi sul movimento della caviglia e sulla frequenza del passo, l'obiettivo è mantenere un passo corto, ma frequente per migliorare la velocità di corsa;

Utilizzare il cardiofrequenzimetro: consiglio nel momento in cui decidiamo di svolgere le ripetute, di utilizzare il cardiofrequenzimetro per monitorare la frequenza cardiaca, sia nella fase di lavoro e sia nella fase di recupero, per valutare se il ritmo è ideale per ottenere gli adattamenti cardiovascolari necessari per migliorare la nostra soglia anaerobica. Se ad esempio valutiamo che la FC è eccessivamente elevata dovremmo diminuire il ritmo di corsa per evitare di spostare l'allenamento sul versante eccessivamente "anaerobico" accumulando precocemente acido lattico;

Mai svolgere ripetute ravvicinate: evitate di eseguire le ripetute in due giorni consecutivi, se ad esempio avete in programma di eseguire durante la settimana , sia le ripetute da 1000mt che quelle da 500mt fate in modo di alternare un giorno le ripetute da 500mt, il giorno successivo (di allenamento) corsa lenta , e infine svolgere le ripetute sui 1000mt. Se vi allenate a giorni alterni potete programmare lunedì ripetute sui 500mt, mercoledì corsa lenta, e venerdì ripetute sui 1000mt. Se invece vi allenate tutti i giorni, potete programmare martedì ripetute 500mt, mercoledì corsa lenta, giovedì corsa media, e venerdì ripetute sui 1000mt;

Allenatevi in coppia : se potete effettuate le ripetute con un amico, tenendo presente di alternare a ogni ripetuta chi scandisce il ritmo, per sensibilizzarvi al ritmo di corsa quando scandite il ritmo, e a "rilassarvi" mentalmente quando seguite il compagno, vi sarà utile per risparmiare energie fisiche e mentali.

Buona corsa !

Prof. Antonacci Ignazio

www.runningzen.it

ignazioantonacci@runningzen.it